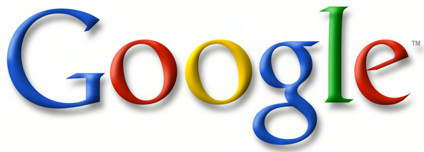



VERITAS
RADCLIFFE COLLEGE LIBRARY

LA REGINA DELLE CUOCHE

CUCINA
PEI
SANI ED AMMALATI
CON
DIETETICA SPECIALE

CONSIGLI MEDICI

per ingrassare e ripristinare le perdute forze

E

GUARIRE L'OBESITÀ

PICCOLO ARCHIVIO DI SCOPERTE E MEDICINA PRATICA UTILE ALLE FAMIGLIE

DEL

Prof. Dr. Leyrer

coadiuvato da un ex cuoco del grandioso Restaurant Brébant di **Parigi.**



MILANO
EDITORE C. F. MANINI
1885.

Inviare Commissioni e Vaglia a C. F. MANINI, Milano, via Cerva, 38.



Questo **MANUALE**, che è una **VERA ENCICLOPEDIA COMMERCIALE**, venne compilato dall'insigne prof. VITALIANO VIGLEZZI di Milano, che ha in materia una speciale e ben riconosciuta competenza. Esso compendia in un formato pel **TASCHINO DEL GILET** tutte quelle nozioni, istruzioni e formole che hanno riferimento ad ogni operazione di commercio, di cambio, di credito, di sconto, ecc., ecc., e ad ogni ramo di *privata* e *pubblica amministrazione*, e per le molte materie che contiene è destinato senza dubbio a divenire il **VERO COMPAGNO INDIVISIBILE DELL'UOMO D'AFFARI IN GENERE NELLE SUE GITE SULLE PIAZZE COMMERCIALI** anche all'estero, e nelle sue ordinarie visite alla Borsa. — Dà le nuove istruzioni intorno alla **CASSA DI RISPARMIO** ed alla **STANZA DI COMPENSAZIONE** fondata dalla Camera di Commercio in unione alla Banca Nazionale, che ne assunse l'esercizio.

Legato elegantemente tutto in pelle all'americana, impresso in oro, costa L. **5.**

4^A EDIZIONE

MEMORIALE TECNICO



Formulario TEORICO-PRATICO in formato pel

TASCHINO DEL GILET

COMPILATO DALL'ING. LUIGI MAZZOCCHI

con 180 figure e 250 tabelle

PER USO

degli Ingegneri, Architetti, Meccanici, Industriali; alle Imprese costruttrici, Capomastri, Appaltatori, Periti, Agrimensori, Ragionieri, Amministratori, Agenti di Campagna, Assistenti alle fabbriche ed agli stabilimenti industriali, Ufficiali dell'Esercito, Alpinisti e dello studioso in genere.

Questo elegante libriccino di oltre **400** pagine, benchè di formato tanto piccolo da adattarsi comodamente al **Taschino del gilet,** è pur tuttavia il **Manuale d'Ingegneria** e Scienze affini il **più completo** e ricercato che siasi sinora pubblicato. — Questa **4ª Edizione** nitida e corretta, stampata con caratteri nuovi inglesi e carta di lusso, così da riescire un vero gioiello anche dal lato tipografico, **accresciuta** in molte parti e completamente riordinata, compendia tutto quanto può direttamente interessare il **Tecnico** ne' sopraluoghi per collaudi, perizie, rilievi, progetti di massima, ecc.; oltreciò contiene notizie di fisica, chimica geologia e curiosità scientifiche d'ogni sorta ad uso dei **Touristes** e degli **Alpinisti**, un sunto d'arte militare ad uso degli *Ufficiali dell'Esercito*, e dati utilissimi sui prezzi, conteggi, interessi, sconti, tariffe, ecc., ecc., per **l'Uomo d'Affari** in genere.

Il formato minimo ed il metodo affatto nuovo di compilazione rendono questo **Vademecum**, che può dirsi una piccola **Enciclopedia** tecnica, uno degli arnesi da tasca più utili e preziosi, come lo comprova ad evidenza la diffusione in vero straordinaria che seppe acquistarsi colle edizioni precedenti, **per nulla paragonabili all'attuale.** Legato tutto in pelle impressa in oro, costa L. **5.**

Inviare Commissioni e Vaglia a C. F. MANINI, Milano, via Cerva, 38.

LA REGINA DELLE CUOCHE

LA REGINA DELLE CUOCHE

CUCINA

PEI

SANI ED AMMALATI

CON

DIETETICA SPECIALE

CONSIGLI MEDICI

per ingrassare e ripristinare le perdute forze

E

GUARIRE L'OBESITÀ

PICCOLO ARCHIVIO DI SCOPERTE E MEDICINA PRATICA UTILE ALLE FAMIGLIE

DEL

Prof. Dr Leyrer

coadiuvato da un ex cuoco del grandioso Restaurant Brébant di **Parigi.**



MILANO
EDITORE C. F. MANINI
1885.

Tip. degli Operai (Soc. Cooperativa), Corso Vitt. Em., 14.

PREFAZIONE



Mancava nelle famiglie un libro che oltre trattare diffusamente dell' arte gastronomica, compendiasse anche quanto di utile e necessario si richiede agli usi e bisogni della vita domestica.

A colmare tale lacuna e soddisfare al desiderio generalmente espresso, presento al pubblico questo libro da me redatto coll'assistenza di un già cuoco primario del rinomato e grandioso **Restaurant Brébant** di **Parigi.**

Lo scopo che mi sono proposto è quello di perfezionare le cuoche e la cucina di famiglia, *perchè fu da eminenti igienisti già provato come nel metodo e qualità del vitto sta la prima base della buona salute.*

Non ho però trascurato di informare i miei insegnamenti anche ai principî di una ben intesa economia.

Il mio libro si dedica alla cucina tanto pei sani *quanto per gli* ammalati, *malaticci, convalescenti di ogni età e sesso.*

Conservare e ripristinare le forze: crescere sani, robusti e paffuti i bimbi: attenuare gli acciacchi dell'età senile e confortare gli stomachi deboli: *queste furono le tesi che mi sono proposto, e spero aver raggiunto lo scopo.*

A rendere più interessante il libro, o dirò meglio la particolarità dello stesso, vi aggiunsi un Trattato di Dietetica, *tanto comune negli altri paesi, quanto nuovo in Italia, per diverse malattie, le più comuni, basato sui criteri ed esperienze di distinti medici che ne conobbero l'efficacia, e che raccomando al pubblico come quello che può portare grandi benefici ai molti sofferenti sgraziatamente colpiti dal male.*

Ho creduto conveniente aggiungere altre due rubriche, quelle cioè delle Scoperte utili *specialmente appropriate alla domestica economia, e della* Igiene *o* Medicina pratica *e famigliare.*

Sono due piccole raccolte che non mancano di vero interesse, e che possono riescire di pratica utilità.

Ed ora che ho esposto i miei intendimenti, affido il mio libro al pubblico.

Prof. Dr. Leyrer

NOTA DELL'EDITORE

La compilazione di questo libro che offro alle cuoche ed alle madri di famiglia, col titolo: *La Regina delle Cuoche,* l'ho affidata ad un distintissimo professore, il signor D. Leyrer, il quale nel suo paziente ed accurato lavoro venne assistito da un ex cuoco primario del grandioso Restaurant Brébant di Parigi, allo scopo di perfezionare le cuoche in famiglia rendendole esperte nella preparazione di tutti quei cibi che si convengono ai sani ed eziandio di quelli per gli ammalati convalescenti, onde rispristinare le perdute loro forze e mantenere prosperosi bimbi, giovani e vecchi.

La pratica applicazione di questo libro è altresì indispensabile per guarire e corroborare gli stomachi deboli e delicati, non che tutti coloro di gracile costituzione fisica, contenendo esso la **Dietetica** speciale di diverse malattie.

Ho ritenuto di far cosa proficua aggiungendovi un piccolo archivio di scoperte utili ed alcune nozioni d'igiene e medicina pratica e famigliare.

Nulla avendo trascurato acchè questo libro riesca del massimo interesse e torni davvero utile nel senso da me prefisso, mi lusingo che gli si vorrà fare buon viso.

L' Editore

C. F. MANINI.

La vignetta qui sotto rappresenta un *bue,* colle sue parti sezionabili, di cui però si omettono le denominazioni che ognuno può porre da sè, in considerazione che ogni provincia ha per ciascuna parte di bue nomi speciali.

1ª QUALITÀ

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

2ª QUALITÀ

6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

3ª QUALITÀ

11. ....
12. ....
13. ....

4ª QUALITÀ

14. ....
15. ....
16. ....
17. ....

18. ....

ISTRUZIONI GENERALI

Per essere una buona cuoca.

Non è sufficiente che una buona cuoca sappia ben allestire le vivande; occorre prima di tutto che essa sia sommamente pulita. Non le è permesso assolutamente il fiutar tabacco, la qual cosa la renderebbe intollerabile quando attendesse alla manipolazione delle vivande: bisogna anche ch'essa abbia un buon odorato e un buon palato, affinchè conosca la bontà degli alimenti: che tenga gli utensili di cucina con molta nettezza e disposti bene in ordine: bisogna insomma che essa sia fornita di tutte quelle buone qualità che la rendano una buona cuoca.

Degli utensili di cucina.

I vasi di cucina devono essere proporzionati secondo l'occorrenza: abbisogna loro una grandissima pulitezza, e specialmente per quelli di rame che si adoperano comunemente: si raccomanda di tenerli sempre scrupolosamente stagnati, affinchè non siano causa di serii guai. È pericoloso il lasciar raffreddare i cibi nei vasi di rame, e principalmente il brodo. Sono innocui gli utensili di latta: però, occorre anche per essi una squisita pulizia.

Utilissimi sono i vasi di terra ricoperti di una buona vernice; in essi si possono mettere delle vivande, senza avere discapito alcuno. La medesima cosa si potrebbe dire degli utensili di pietra; i quali sono considerati come i più salubri: è necessario anche per questi, però, aver cura nel ripulimento, e specialmente dell'interno.

Si raccomanda altresì un'ottima pulitezza per gli altri utensili, cioè: posate, palette, ramaiuoli, ecc., tutto quello insomma che è d'uso in una cucina.

Delle carni.

La miglior carne è quella del bue o manzo, perchè è la più sugosa e la meglio adatta all'apparecchiamento dei brodi, i quali formano uno dei principali oggetti dell'arte cibaria. Però non tutte le varie parti del bue sono egualmente sugose.

Per il lesso è preferibile la così detta culatta e la coppa: ed anche la costa falsa e l'anca, benchè quest'ultima sia un po' asciutta.

A mangiarsi invece, è eccellente la parte di mezzo: se ne serve anche di questa parte per varie preparazioni, alle quali si può adottare anche il polmone o di bue o di vitello, il fegato, la lingua, ecc.

Si può dire generalmente che sono migliori le carni di animali non troppo giovani, e nemmeno troppo vecchi.

Dei polli.

Bisogna nutrire i polli d'India, le anitre, le oche, i pollastri, i capponi, i piccioni, ecc., con cibi nutrienti; affinchè crescano robusti e grassi. Non bisogna però lasciarli invecchiare troppo, altrimenti diventerebbero insipidi. Ciò che si è detto dei polli, si può applicare anche al selvaggiume.

Dei pesci.

Al mutarsi delle stagioni variano anche le diverse sorta di pesci e d'uccelli. Vari paesi hanno uccelli o pesci che sembrano proprio di quella regione; si cercherebbero invano dovunque i pesci carpioni, così buoni come quelli del lago di Garda, ovvero i beccafichi squisiti del Vicentino. Si deve usare grandissima cura nella loro scelta, affinchè siano freschi e non ammaccati.

Degli erbaggi.

In quanto agli erbaggi, occorre scegliere quelli maturi e freschi, e che non presentino il più piccolo indizio di corruzione.

Della conservazione dei viveri.

	Estate Giorni		*Inverno* Giorni
Bue	1	. . . .	3
Vitello ed Agnello	1	. . . .	3
Pollo d'India ed Oca, vuotati	2	. . . .	4
Cappone e Gallina »	2	. . . .	4
Pollastro e Piccione »	1	. . . .	3
Cervo e Capriolo	3	. . . .	8
Cinghiale	3	. . . .	8
Lepre vuotata	2	non vuotata	4
Pernice »	1	. . . .	5
Fagiano	3	. . . .	6
Montone: la coscia	3	. . . .	6
» altre parti	2	. . . .	4
Gallo di montagna	5	. . . .	10
Beccaccina	1	. . . .	4
Beccaccia	2	. . . .	6

Queste vivande devono essere messe in luogo fresco, e affatto al sicuro dalle mosche.

Doveri del padrone di casa.

All'occorrenza di dare un pranzo, il padrone di casa dovrebbe evitare di riunire persone che si vedono di mal occhio, o che sono

facili ad irritarsi. È cosa sconvenevole il far aspettare lungo tempo i commensali, ed offendere i presenti, onorando invece gli assenti, i quali potrebbero esser trattenuti da qualche bisogno urgente.

Destinando i posti ai convitati, si procurerà di immischiare con accorgimento le signore cogli uomini, in modo che nèssuno possa vedersi meno favorito.

Non si vanteranno troppo i cibi o i vini, perchè ciò potrebbe incolpare i commensali d'ignoranza. Non sarebbe cosa affatto gentile lasciarsi trasportare dalla collera, alla presenza dei commesali, contro le persone di servizio, per qualche loro mancanza, forse avvenuta per inavvertenza.

Il padrone di casa, infine, deve procurare di mantenere fra i convitati una moderata vivacità e piacevole allegrezza.

Obblighi dei convitati.

È cosa riprovevole l'accettare con ingordigia tutti i pranzi che ci possono offrire: sarà meglio invece rifiutarli graziosamente. Ma caso mai si accettan, occorre piegarsi a tutti gli usi della casa, e non incomodare alcuno, facendo aspettare la vostra venuta. Non si porrà a tavola prima che il padrone o qualche altra persona di riguardo non avesse dato l'esempio. Si accetteranno le vivande graziosamente, guardandosi bene di non mangiarne di troppo, ma si prenda in una sol volta quanto abbisogna, e non si lodi troppo il cibo, potendo passare così per persona sensuale. Non bisogna altresì disprezzare le vivande, per qualche sbaglio avvenuto per inavvertenza della cuoca e neppure lodare eccessivamente i pranzi che vi furono dati da altri, mortificando così il padrone presso il quale siete a pranzo. È cosa indecente lo stuzzicarsi i denti, il flutare i cibi, o il soffiarvi sopra per scemarne il calore. Bisogna procurare di tossire, di sputare in terra, di annasar tabacco il meno che sia possibile, finchè si è a mensa almeno.

Bisogna spezzare il pane colle mani, non coi denti, come pure alcuna vivanda non si deve toccare se non col coltello o colla forchetta. Procurate mangiare a labbra chiuse, e masticare senza rumore: non fate bocconi molto grossi per non gonfiare troppo le gote; ed è cosa sconveniente rosicchiare un osso al quale vi sia unita poca carne. Avendo occorrenza di ritirare qualche cosa dalla bocca, guardatevi bene dal lasciarla cadere dall'alto: ma abbiate l'accorgimento di riceverla nella mano destramente, mettendola da una parte sul proprio piatto. Procurate di non imbrattare in nessun modo la tovaglia, meno poi pulirvi le dita, chè a questo scopo anche il tovagliolo vuol essere adoperato meno che sia possibile.

Evitate assolutamente dal rimettere nel piatto comune i vostri avanzi, quantunque non fossero ancora toccati.

Riguardo al bere, non riempite di troppo il bicchiere, e non ingoiate il vino in un sol fiato, ma bevete con giusta posatezza scansando, in senso contrario, di bere a centellini, e di scoccare la bocca.

Apparecchio della tavola.

Non è cosa da trascurarsi l'apparecchio della tavola, massime quando si hanno a pranzo persone estranee e di riguardo.

Prima cosa, volendo dare un convito, è necessario calcolare il numero dei commensali, e scegliere una tavola adatta perchè

tutti vi possano stare comodamente senza darsi fra loro impaccio. Occorre che tutti gli utensili che abbisognano siano pulitissimi e lindi, procurando che queste suppellettili siano della medesima forma, e di uno stesso modello.

Mettendo in tavola le vivande, queste devono essere disposte in modo che ogni convitato possa servirsene, evitando però di collocare due piatti, contenenti la stessa pietanza, l'uno vicino all'altro: e ciò allo scopo anche non riesca d'incomodo alle persone che sono dalla parte opposta della tavola.

È necessario che poco discosto dalla tavola dove si pranza, ve ne sia un'altra più piccola, sulla quale si trovino in pronto i piatti e le posate da cambiarsi, i vini di lusso, e tutto quanto deve servire in seguito per l'ultima portata, o *dessert*.

Servizio delle mense.

Procurate al servizio delle mense persone che abbiano capacità, che siano rispettose, vestite decentemente, svelte nel porgere le pietanze, nel cambiare i piatti e le posate, e che siano attente a tutto ciò che può occorrere o che desiderassero i convitati. Ordinariamente le vivande vengono servite in due piatti, molto più quando i commensali sono molti, facendole passare una alla destra, l'altra alla sinistra, allo scopo che il giro della tavola sia compito più presto. Chi serve passerà dietro le spalle dei commensali, presentando loro il piatto dal lato sinistro, acciocchè possano, con maggiore comodità, servirsi colla mano destra. È necessario in tal caso lasciar sempre sul piatto una forchetta ed anche un cucchiaio per le pietanze molli, oppure condite con salse ed intingoli. In occasione di pranzi famigliari, o nelle brigate di amici, le vivande si passano fra gli stessi commensali, serbando però sempre la regola di far girare un piatto a destra e l'altro a sinistra per ogni portata.

Le minestre al brodo, le zuppe, ecc., devonsi dare già scodellate, avendo cura di servire prima le signore o i convitati più distinti. La persona incaricata di scodellare, se è un commensale, fa mettere innanzi a sè la zuppiera, mettendo un po' a sinistra il proprio piatto, senza incomodare il vicino, e tolto il coperchio alla zuppiera, lo posa sul suo piatto, e lo dà così ad un servo che gli starà appresso; e ciò perchè nel coperchio vi è sempre del vapore che imbratterebbe la tovaglia: il servo consegna allo scalco le scodelle per la zuppa, le quali egli riceve colla mano sinistra, vi versa colla destra un cucchiaione di zuppa, e mano mano le fa passare ai commensali. Serviti tutti, il domestico reca nuovamente il coperchio che lo scalco ripone sulla zuppiera, facendo portar via nella medesima anche il cucchiaione, dopo di che siede a pranzo anch'esso.

Le paste asciutte si servono tenendo nella mano destra il cucchiaione, nella sinistra una forchetta, colla quale si accompagnano nei piatti le paste lunghe.

Ecco l'ordine generalmente adottato, col quale devonsi succedere gli altri piatti:

Antipasti, consistenti in prosciutto, varie specie di salumi, frutti all'aceto, burro fresco, sardine di Nantes all'olio, ostriche, ecc.

Fritture, consistenti in pesci, cervella, animella d'agnello, pollame spezzato, erbaggi, ecc.

Lessi, che se giorno di grasso, ordinariamente sono di manzo

o di pollo; se di magro, consistono in un grosso pesce. I lessi si servono sempre guarniti con qualche salsa a parte.

Piatti di mezzo. Sono ordinariamente vivande delicate e minute, con salse piccanti, o intingoli.

Umidi. Ricchissima è la varietà di queste vivande: sia di volatili che di quadrupedi la cacciagione può avervi posto distinto. Inoltre le salse, i sughi, gli intingoli, che sono l'elemento degli umidi, variano a seconda il gusto e l'abilità della cuoca.

Pasticceria casalinga. Comprende le torte, i bodini, i pasticci non dolci, o che di dolce non siavi che l'involucro, essendo questi ultimi per solito di pasta internamente.

Arrosti. Questi possono comprendere diverse carni, o di pollame, o di selvaggina, o di pesce. Si servono generalmente misti a dell'insalata semplice o composta, a seconda del gusto.

Piatti rifreddi e gelatine. Alcune volte le gelatine formano la guarnizione dei piatti rifreddi, nei quali il pollame vi entra spesse volte.

Pasticcerie. Ordinariamente sono ripiene di frutta zuccherate, e cotte al forno; o anche di creme; ma alcune paste minute e dolci sono talvolta fritte croccanti. Vari bodini si servono per piatti dolci.

A questo punto i servi sgombrano la tavola e ripuliscono la tovaglia per farne un'ultima portata, che la disporranno ordinatamente e con un certo buon gusto.

La crema, la panna montata (lattemele) servita con vari cialdoni, le frutta fresche ed anche secche, i formaggi esteri, lo zabaione servito in chicchere, i gelati, le confetture, ecc., formeranno quest'ultima portata. Alla fine di questa si servirà il caffè.

Servendo i vini generalmente si usano i vini nostrali pasteggiando: i vini di lusso all'arrosto e alle pasticcerie. Altri invece, danno il bando ai vini del paese, sfoggiando quelli esteri.

Innanzi il pranzo si potrà eccitare l'appetito con qualche liquore amaro, come per esempio facendo assaggiare qualche bicchierino di Vermouth, di Assenzio, ecc. Seguendo poi un po' d'ordine si daranno dopo la zuppa i vini bianchi asciutti, cioè il Xeres, il Madera, il Capri, ecc. I vini rossi colle prime pietanze, come: Bordò, Grignolino, Barbèra, Barolo, Nebbiolo, ecc. Per l'arrosto lo Sciampagna spumante, i vini di Calabria, di Siracusa, ecc., o altri vini bianchi. Per l'ultima portata, cioè alle pasticcerie i vini dolci o liquorosi, come sarebbero: il Malaga, il Marsala, il vino Santo, le Malvasie, l'Alicante, ecc. Dopo il caffè, i liquori, cioè: l'Alkermes, il Maraschino, il Curaçau. I rosoli più fini si possono servire anche colla pasticceria minuta.

ORDINE DELLE VIVANDE

IN LINEA ALFABETICA

1. - Anitra selvatica.

INGREDIENTI: *Anitra selvatica, burro, ventresca, vino marsala, salsa, rape, carote, prezzemolo, funghi.*

Tagliate a quarti un'anitra selvatica, che getterete in una tegghia, ove avrete fatto friggere con burro un ettogrammo di ventresca a mezzo sale tagliata a dadi; quando i diversi pezzi hanno preso colore d'ambo le parti, scolate il burro e bagnateli con un bicchiere di vino marsala, un bicchiere di consumato e un altro di salsa spagnuola; lasciate cuocere lentamente. Frattanto tornite ed imbianchite dodici piccole rape e altrettante carote; mettetele in una casseruola e collocatevi sopra i pezzi d'anitra e la ventresca; passate la cozione e bagnate colla stessa; aggiungete un mazzetto di prezzemolo guarnito, dieci piccoli funghi torniti e lasciate cuocere a fuoco lento. Passate e digrassate la salsa, che farete ridurre aggiungendovi un pizzico di zucchero. Collocate i pezzi d'anitra sul piatto d'*entrée* e disponete simmetricamente la guarnitura. Cospargete di salsa e servite.

2. - Anitra allo spiedo.

INGREDIENTI: *Anitra, burro, sale, limone.*

Preparate l'anitra, soffregatela tutta col suo fegato, poi involgetela in un foglio di carta bianca con colla, unta di burro. Cuocetela allo spiedo, pillotandola con burro. Condotta

che sia a tre quarti di cottura, levate la carta, salatela e lasciatela girare a nudo a fuoco vivo, fino a che mandi fuor della pelle dei getti di vapore. Servitela con fette di limone.

3. - Anitra arrosto senza condimento.

Ingredienti: *Anitra, sale, acqua.*

Salate con doppia dose l'anitra di dentro e di fuori, mettetela in una casseruola con due bicchieri d'acqua e, senz'altro, lasciatela cuocere nella brace per quattro ore; poi, ravvivato il fuoco, fatele prendere, coll'evaporarsi dell'acqua, un bel colore abbronzato. Servitela col sugo che avrà lasciato.

4. - Anitra in ripieno.

Ingredienti: *Anitra, ventresca, prezzemolo, cipolle, carote, sale, pepe, lardo, vino bianco, brodo.*

Tagliate a dadolini un'animella di vitello e un pezzo di ventresca, che unirete con prezzemolo, cipolle, sale e pepe. Ponete questi ingredienti nel corpo d'un'anitra, cucite l'apertura e ponetela in casseruola con una fetta di lardo sullo stomaco, un bicchiere di vino bianco, brodo, due cipolle, una carota. Cotta che sia passate il fondo alla stamigna, digrassate, indi ponetevi altro sugo, versate e servitela.

5. - Anitra arrosto.

Ingredienti: *Anitra, sale, prosciutto, burro.*

Allestite l'anitra spolverizzandola internamente ed esternamente di sale e mettetela in casseruola con qualche fettolina di prosciutto e un pezzo di burro; ben rosolata dapprima, lasciatela poi cuocere a fuoco lento. Servitela cosparsa col suo sugo.

6. - Anitra alla bernese.

Ingredienti: *Brodo, vino bianco, prezzemolo, cipollette, garofani, cipolle, burro, farina, aceto.*

Allestite un'anitra e fatela cuocere con brodo e mezzo bicchiere di vino bianco, un mazzetto di prezzemolo, cipollette e due garofani; mettete in un'altra casseruola sette od otto grosse cipolle tagliate con burro; colorate che siano, aggiungete un poco di farina stemperata; ultimate la cottura delle

cipolle, che ridurrete a corta salsa, aggiungendovi due cucchiai di aceto; versatela sopra l'anitra e servitela.

7. - Animelle con piselli.

INGREDIENTI: *Animelle, burro, cipolla, sale, piselli, prezzemolo, brodo.*

Preparate un soffritto con burro e cipolla, mettetevi le animelle intere (che avrete prima mondate della loro pellicola scottandole in acqua bollente); salatele, lasciatele rosolare per alcuni minuti; unitevi i piselli freschi con un poco di prezzemolo tritato, versatevi sopra del brodo, e quando sono a mezza cottura aggiungete sugo di carne o di pomidoro, e lasciate finir di cuocere, avvertendo di rimestare spesso, affinchè i piselli non si attacchino al fondo.

8. - Animelle di vitello all'inglese.

INGREDIENTI: *Animelle, uova, burro, pane.*

Si guazzino per bene e si facciano passare in acqua bollente; si pongano al fuoco con due tuorli d'uova sbattuti con burro liquefatto; si ravvolgano poscia nella mollica di pane e si facciano cuocere allo spiedo, assicurandole con spranghette di ferro o di legno. Si servano in tavola con succo sovraposto.

9. - Animelle di vitello lardellate e glassate.

INGREDIENTI: *Animelle, lardo, piselli, citrioli, asparagi, funghi, acetosella, spinaci, indivia, sedano.*

Diguazzate e imbianchite sei animelle di vitello; lardellatele su tutta la loro superficie e riponetele in una tortiera con sugo e fatele cuocere assai lentamente; passate e digrassate la cozione per ridurla a *glacé* assieme alle animelle; tagliatele per traverso dividendole in due o in tre pezzi, tenendole però riunite in modo che non si scorga il taglio. Disponetele in corona sul piatto, badando che la lardellatura sia ben glassata, e guarnite il centro con una guarnitura di piselli, citrioli, asparagi, ecc. Darete maggiore eleganza al piatto collocando le animelle su uno zoccolo di pane al cui centro porrete una tazza fatta similmente di pane fritto, la quale riempirete di *purée* di funghi, d'acetosella, di spinaci, d'indivia, di sedano, ecc., il che vi offrirà anche il mezzo di variare a seconda della guarnizione le indicazioni sulla distinta del pranzo.

10. - Agnello in fricassea.

INGREDIENTI: *Agnello, burro, brodo, vino, cannella, pepe, farina, buccia di limone, sale.*

Levatene la carne e tagliatela in piccoli pezzi, cui darete un bel color giallo, ponendola in casseruola con burro. Frattanto preparate una salsa con brodo, vino, cannella e pepe ed altre droghe, che lascerete cuocere; in essa riporrete la carne, su cui verserete del burro, e spargerete quindi di farina. Continuata la cottura alcun poco, v'aggiungerete sale necessario, e guarnirete con buccia di limone triturata finamente.

11. - Agnello pasquale.

INGREDIENTI: *Agnello, burro, zenzevero pesto, foglie di rosmarino, sale, fette di lardo.*

Provvedete un agnello intero, disossate il collo fino alla profondità delle spalle, squarciate il petto affine di pulirlo internamente ed indi spalmarlo di burro manipolato con zenzevero pesto, foglie di rosmarino e sale; legate le spalle che attraverserete con un'asticciuola di legno; cucitegli lo stomaco; spezzate le ossa delle coscie al centro della noce e incrociatene le estremità. Collocate l'agnello sullo spiedo assicurandolo con asticciuole e legandolo con spago; copritelo di fette di lardo; ravvolgetelo nella carta impregnata di burro e lasciatelo cuocere per due o tre ore a norma della grossezza dell'agnello. Prima di ritirarlo dal fuoco disimballatelo, e fategli prendere una bella rosolatura. Adagiatelo sul piatto e servitelo caldissimo, accompagnandolo con insalata a parte od anche guarnendolo di crescione ben condito. L'abilità della cuoca saprà tagliarlo e presentarlo come fosse intero.

12. - Agoni alla comasca.

INGREDIENTI: *Agoni, acciughe peste, olio, aceto, sugo di limone, vino bianco, prezzemolo trito, pepe.*

Friggete in olio bollente gli agoni, indi asciugateli e riponeteli in una terrina con una salsa composta di acciughe peste, olio, aceto, sugo di limone, poco vino bianco, prezzemolo trito e pepe. Li servirete alcune ore dopo.

13. - Agoni alla svizzera.

Ingredienti: *Agoni, olio, sugo di limone, sale, pepe, lauro, cipollina.*

Mettete in fusione gli agoni per alcune ore con olio, sugo di limone, sale, pepe, lauro e cipollina; rasciutti ed infarinati, friggeteli nell'olio bollente e serviteli fumanti.

14. - Anguilla in bianco.

Ingredienti: *Anguilla, aceto, burro, lauro, garofani, sale, pepe, prezzemolo.*

Battete un'anguilla sulla testa con un legno, finchè muoia, vuotatela delle interiora, lavatela e spruzzatela con aceto. Ponete quindi a fuoco un pezzo di burro con aceto, foglie di lauro odoroso, garofani, sale e pepe, e quando bolle unitevi l'anguilla colla sua pelle; copritela e lasciatela terminare di cuocere. Servitela in tavola bagnata di aceto ed adorna di prezzemolo verde.

15. - Anguilla alla marinara.

Ingredienti: *Anguilla, burro, cipolla, prezzemolo, sale, noce moscada, foglie di lauro, farina, vino rosso, cipollette.*

Preparate una grossa anguilla, e tagliatela a pezzi lunghi otto centimetri; mettete in un tegame un pezzo di burro, un cucchiaio di cipolla sminuzzata e mezzo cucchiaio di prezzemolo trito; fate friggere un istante ed aggiungetevi poscia l'anguilla, con sale, pepe, noce moscata e due foglie di lauro; quando il tutto è ben rosolato, unitevi un cucchiaio di farina, mezzo litro di vino rosso e un po' di brodo; lasciate bollire fino a cottura; ritirate l'anguilla e passate la cozione allo staccio, ultimandola con burro d'acciughe e sugo di limone; cospargete con questa salsa l'anguilla, che avrete disposta in corona sul piatto, mettendovi fra un pezzo e l'altro un crostone di pane fritto. Guarnite il centro con una trentina di cipollette glassate, e servite lestamente.

16. - Anguilla alla graticola.

Ingredienti: *Anguilla, aceto, acqua, burro, uova, erbe, citriuolini.*

Apparecchiate una *mirepoix* che bagnerete con un bicchiere

d'aceto di prima qualità ed altrettant'acqua; passate allo staccio e in questo liquido fate cuocere l'anguilla tagliata a pezzi lunghi sei centimetri; asciugatela, passatela in una soluzione composta di burro fuso, due tuorli d'uova ed erbe fine, indi impanatela. Poco prima di servire fatela colorare sulla gratella, disponetela sul piatto e cospargetela di salsa piccante mista con citriuolini tagliati minutamente.

17. - Anguilla arrosto.

INGREDIENTI: *Anguilla, erbe, limone, pane.*

Allestite come sopra e marinate una bella e grossa anguilla, indi asciugatela e mettetela in una tegghia con burro fuso, facendola cuocere con fuoco sotto e sopra; quando sarà ben colorata, ritiratela e asciugatela. Levate l'unto dalla casseruola e gettatevi entro un cucchiaio d'erbe fine, un po' di spagnuola o il sugo di un limone, e dopo qualche minuto d'ebollizione versate questa salsa sull'anguilla e servitela con crostoni di pane fritto.

18. - Anguilla con ortaggi alla milanese.

INGREDIENTI: *Anguilla, burro, farina, brodo, lauro, sale, pepe, sedano, fagiuoli, ortaggi, pomidori.*

Allestite e tagliate a pezzi una grossa anguilla, friggetela con burro, e quando avrà preso un bel colore unitevi un cucchiaio di farina; bagnate con mezzo litro di brodo od acqua, e un bicchiere di vino bianco, indi coll'addizione d'una foglia di lauro, sale e pepe lasciate sobbollire fino a cottura. Intanto preparate cotti a parte diversi ortaggi, cioè, carote, cavoli, sedano e fagiuoli bianchi. Ritirate l'anguilla, che serberete al caldo e passate la cozione allo staccio, a cui aggiungerete gli ortaggi; fate bollire a sufficienza e disponeteli poi sul piatto collocandovi al disopra l'anguilla leggermente cosparsa di salsa di pomidoro.

È importantissimo che l'anguilla sia servita ben calda.

19. - Asparagi alla casalinga.

INGREDIENTI: *Asparagi, acqua, sale, burro, formaggio, pepe, uova.*

Fate cuocere in acqua e sale la parte verde di due chilogrammi di asparagi, indi scolateli e metteteli in tegghia con

burro cotto, spolverizzateli di formaggio, sale, pepe, fateli rosolare alquanto e serviteli guerniti di uova fritte al burro.

20. - Asparagi in salsa al burro od all'olandese.

INGREDIENTI: *Asparagi, acqua, sale, burro.*

Scegliete un bel mazzo d'asparagi, levate le piccole fogliette che trovansi verso la pianta verde, raschiate la parte bianca, legateli, tagliateli d'eguale lunghezza e metteteli a cuocere in acqua bollente salata. Ove gli asparagi non fossero tutti di eguale grossezza avrete cura di porvi entro prima i grossi, indi i piccoli; la cottura deve operarsi lentamente. Scolateli su uno staccio, disponeteli su di un piatto con tovagliuolo ripiegato, ed accompagnateli con due salsiere, l'una di burro, l'altra di salsa di burro, oppure con salsa olandese.

21. - Asparagi in piselli.

INGREDIENTI: *Asparagi, acqua, sale, burro, zucchero, farina, brodo, salsa, uova, pane.*

Si taglino a pezzetti della grossezza di un pisello gli asparagi verdi, servendosi ben inteso della sola parte più tenera, gettandoli quindi in acqua bollente con sale. Allorquando son quasi cotti, si devono stillare e porli in casseruola con burro fino e un po' di zucchero, spruzzandoli con molta farina e bagnandoli con un poco di brodo, oppure di salsa vellutata ch'è meglio. Si devono lasciar cuocere lungo tempo, incorporando loro due o tre tuorli d'uovo sbattuti per bene. Per guarnizione si può adoperare benissimo una crostata di pane fritto al burro.

22. - Ammorsellato di filetto di manzo.

INGREDIENTI: *Manzo, salsa, burro, uova, pane.*

Prendete un pezzo di filetto di manzo arrosto che vi fosse avanzato dal giorno innanzi, privatelo della grassa e tritatelo il più minutamente possibile. Mettete a fuoco della salsa spagnuola ridotta, e quando bolle gettatevi entro il tritume; amalgamate il tutto, e dopo qualche minuto e al momento di servire aggiungete un pezzetto di burro fresco. Servite l'ammorsellato con una guarnizione d'uova affogate, oppure con crostini di pane fritto.

23. - **Arnioni di bue.**

INGREDIENTI: *Arnioni, burro, cipolline, prezzemolo, farina, vino, sale, pepe, limone.*

Gli arnioni devonsi tagliare in primo luogo per metà, onde levare la carne bianca e dura che vi si trova, quindi tagliarli a fette e metterli in una padella con un pezzo di burro. Facciansi cuocere prestamente sopra fuoco ardente, onde non abbiano a perdere il succo. A metà cottura vi si aggiunga un cucchiarino di cipolline e prezzemolo tritati assieme. Si continui la cuocitura, collegandoli poscia assieme con un cucchiaio di farina bianca. Vi si versi sopra un bicchiere di vino bianco, del sale e pepe, quindi si ritirino senza lasciarli bollire, ponendovi un po' di burro e succo di limone. Gli arnioni possono essere preparati anche col vino di sciampagna, non che coi funghi, servendosi per tale bisogna solamente dell'uno o degli altri, passati al burro.

24. - **Arnioni di vitello.**

INGREDIENTI: *Come sopra per gli arnioni di bue.*

Gli arnioni di vitello si apparecchiano giusta l'indicazione offerta per quelli di bue.

25. - **Allodole allo spiedo.**

INGREDIENTI: *Allodole, burro, sale, lardo, prosciutto, pane.*

Pelate le vostre allodole, spalmatele con burro, cospargetele di sale, ed avvoltolatele poi in sottilissime fette di lardo o di prosciutto alquanto grasso, infilzatele allo spiedo e fatele arrostire a fuoco vivace, mettendovi sotto una ghiotta con crostini di pane, che farete rosolare nell'unto che vi cadrà sopra durante la cottura delle allodole, e che servirete poscia nello stesso piatto.

26. - **Arrosto di allodole.**

INGREDIENTI: *Allodole, lardo, salvia, pane, cannella, pepe, sale, burro.*

Dopo che le avrete ben spennate e pulite, le passerete allo spiedo; frapponendo tra l'una e l'altra un pezzetto di lardo fra due foglie di salvia, e le arrostirete a fuoco non troppo forte, spargendole di pane grattugiato mescolato con cannella, pepe e sale, e bagnandole spesse volte con burro liquefatto.

27. - Beccaccini arrosto all'inglese.

INGREDIENTI: *Beccaccini, brodo, burro, capperi, cipollette, erbe, uovo, farina, gradella, pane.*

Lavati da prima e ben puliti i beccaccini, si pongono a cuocere in buon brodo o sugo, poi si mettono a parte. Si piglia quindi una casseruola con entro burro, capperi, cipollette trite ed erbe fine, qualche tuorlo d'uovo e un pugno di farina, e si lascia che questa mescolanza cuocendosi si addensi; poi si piglia della membrana interna, o della volgarmente detta *gradella* di majale, e con essa s'involge ciascun beccaccino, unitamente ad un po' del suddetto composto. Fatto questo, si collocano gli uccelli in tortiera, nella quale si fa liquefare del burro con uova sbattute ed un poco di pane grattugiato, e si fanno cuocere al forno o sotto al testo, potendosi ancora apprestare su la mensa con qualche salsa a piacere.

28. - Beccaccini selvatici con crostini.

INGREDIENTI: *Beccaccini selvatici, lardo, pane, burro.*

Allestite i beccaccini incrociando le loro gambe in modo che si abbiano a trovare dietro il dorso, ed il becco conficcato fra la giuntura delle coscie. Infilzateli sopra un piccolo spiedo, mettendo fra un beccaccino e l'altro una sottile fetta di lardo. Fate friggere o arrostire sulla gratella una o più fette di pane cosparse di burro, collocandole poi sotto la selvaggina, in modo che ricevano il grasso che sgocciolerà. Cotti a dovere servite i beccaccini sopra le anzidette fette di pane.

29. - Beccaccie allo spiedo.

INGREDIENTI: *Beccaccie, lardo, burro, sugo, pane.*

Spennate e abbrustiate tre beccaccie, toglietene gli occhi, e la pelle della testa lasciatela attaccata al corpo; incrociate le zampe sotto le coscie in modo che s'abbiano a trovare dietro il dorso e servitevi del loro becco come d'asticciuola per accosciarli configgendolo fra la giuntura delle coscie; di tre beccaccie, lardellate la più magra, e le altre due fasciatele di lardo; passate uno schidioncino fra le coscie e le ali, assicuratelo alle estremità e fate cuocere le beccaccie circa un'ora bagnandole di tanto in tanto con burro sciolto. Quando sono cotte ritiratele, adagiatele sul piatto, cospargetele di buon

sugo, e servitele con fette di pane che avrete dapprima tostate sulla gratella e poi collocate nella leccarda sotto le beccaccie, in modo da assorbire il grasso che vi sgocciolava.

30. - Beccaccie farcite ai tartufi.

INGREDIENTI: *Beccaccie, tartufi, prezzemolo, lardo, fegato, consumato, sale, noce moscada, pane, salsa.*

Allestite come di pratica quattro grosse beccaccie; pelate e tornite un chilogrammo di tartufi, le cui minuzie triterete assieme a qualche scalogno e a un po' di prezzemolo; tritate pure le interiora delle beccaccie, tranne il ventricolo, con due ettogrammi di lardo fino, due ettogrammi di fegato di vitello e mettete il tutto in una casseruola con un po' di consumato, sale e noce moscada. Fate cuocere a casseruola coperta rimestando di tanto in tanto; lasciate raffreddare, unitevi i tartufi e con questo composto farcite le beccaccie, che cucirete, fascerete di lardo e farete cuocere allo spiedo. Mettete nel centro del piatto un'elegante crostata di pane sormontata da un'asticciuola. Tagliate le beccaccie e disponetele con garbo appoggiandole alla crostata; guarnite il piatto con tartufi cotti nel vino, o con composte di salsa all'essenza di tartufi e servite.

31. - Beccaccia in salmì alla Bixio.

INGREDIENTI: *Beccaccie, olio, burro, vino, limone, sale, pepe, sugo, grasso.*

Fate cuocere allo spiedo due o più beccaccie, indi tagliatele a quarti. Mettete in una casseruola un cucchiaio d'olio e un pezzetto di burro, mezzo bicchiere di vino rosso, la sprematura di mezzo limone, sale, pepe, grasso e buon sugo, gettatevi entro le beccaccie e fate bollire un poco, indi ritiratele, disponetele sul piatto e servitele.

32. - Beefsteak.

INGREDIENTI: *Filetto di bue, sale, pepe, burro, prezzemolo.*

Prima di preparare il *beefsteak* disponete due tondi presso al fornello acceso in modo che si scaldino. Tagliate di traverso un filetto di bue per avere delle fette ovali grosse non meno di un pollice e fornite del loro grasso. Battetele fino a che sieno ridotte alla metà della loro grossezza, spolverizzatele di sale e pepe grosso, bagnatele nel burro fuso ed abbustolitele

alla gratella, sotto la quale arda vivamente il fuoco. Lasciatevele per dodici minuti, voltandole e rivoltandole continuamente. Di questo modo gli umori proprii della carne ed il sangue si trovano rinserrati dalla superficie rosolata. Preparate ora, sopra uno dei tondi riscaldati, del burro che sia stato manipolato con prezzemolo trito, disponetevi le fette di filetto e copritele coll'altro tondo. In cinque minuti di tempo la carne lascerà sfuggire i suoi sughi di color roseo, e la si troverà morbida e pregna di tutto il suo profumo. Spremetevi sopra un pezzetto di limone, oppure ritirate le fette di filetto dal loro fondo, ed a questo unitevi a fuoco un bicchiere di vino bianco, meglio di Madera, e quando la salsa si troverà addensata, versatela sui *beefsteaks*.

Altro modo più facile e più sicuro. — Tagliate e battute le fette di filetto di bue, adagiatele sopra una cassetta di grossa carta con colla ben unta d'olio. Spargete d'olio anche le fette, spolverizzatele di sale e pepe grosso, aggiungete un po' di prezzemolo trito e lasciatele cuocere a lento fuoco, voltandole spesso. Le troverete tenere e gustose.

A questo piatto si suol dar rilievo mettendovi intorno delle fette fritte di pomi di terra, oppure irrorandolo con della salsa di acciughe.

33. - Broccoli e cavolfiori conditi coi pomidori.

INGREDIENTI: *Broccoli, cavolfiori, pomidori, burro, cipollette, farina, prosciutto.*

Cotti questi erbaggi al pari degli altri, e ben prosciugati, onde liberi siano totalmente dall'acqua, con avvertenza che non siano troppo cotti, nel quale caso sono esposti a disfarsi e non presentano bella apparenza, si pongano in una casseruola con burro. Questo si è fatto alcun poco da prima soffriggere con cipollette, aggiungendovisi un pochetto di fiore di farina e sempre rimenando il burro medesimo; poi vi si infondono i pomidori tagliati in quattro, se sono piccoli, o altrimente divisi in vari pezzi; e questi vi si lasciano sinchè siano quasi disfatti. Si passa poi tutta la mistura per lo staccio, e si lascia ancora bollire per qualche tempo, unendovi qualche piccola fetta di prosciutto; quindi la si versa bollente sui broccoli o sui cavolfiori, disposti su di un piatto in bell'ordine.

34. - Broccoli strascinati.

INGREDIENTI: *Broccoli, burro, grasso di maiale.*

Lessati i broccoli, già prima nettati e tagliati a quarti, fateli sgocciolare; metteteli al fuoco in una casseruola con alquanto burro o grasso di maiale e lasciateli così soffriggere per mezz'ora, tramenandoli più volte, affinchè possano incorporare tutto l'unto.

35. - Broccoli con salsa bianca.

INGREDIENTI: *Cavolfiori, sale, burro, pepe, farina bianca, uova, aceto.*

Fate bollire i cavolfiori nell'acqua salata con un pizzico di farina. Quando piegano sotto le dita, toglieteli dall'acqua e metteteli a sgocciolare. Disponeteli ancor caldi su di un piatto e versatevi sopra la salsa seguente. Fate fondere in una casseruola tanto come un uovo di burro con sale e pepe, aggiungetevi un cucchiaio di farina bianca, e poco per volta, rimestando sempre, un bicchiere d'acqua bollente. Cotta la farina, ritirate la salsa dal fuoco e legatela con un tuorlo d'uovo sbattuto prima con un filo di aceto, oppure con una noce di burro, senza più rimettere la salsa al fuoco.

36. - Bragiuole (in mil. *cotelett senza l'oss*) di carne di vitello.

INGREDIENTI: *Vitello, sale, pepe, burro, lardo, carote, farina bianca, vino bianco, acqua, limone.*

Prendete un chilo di vitello, tagliatelo in ventiquattro fette, mettetele a fuoco, spolverizzandole di sale e poco pepe, in casseruola larga e bassa, con mezz'etto di burro, mezz'etto di lardo tagliuzzato ed una carota tagliata a fette. Colorite che siano, aggiungete loro un cucchiaio di farina, mezzo bicchiere di vino bianco e mezzo d'acqua, e fate bollire il tutto a lento fuoco per mezz'ora. Tolte allora le bragiuole, lasciate spessire il guazzetto, passatelo allo staccio e riponetelo al fuoco con mezz'etto di burro ed il sugo di mezzo limone. Versatelo caldo sulle bragiuole.

37. - Bragiuole alla carta.

INGREDIENTI: *Bragiuole, burro, sale, pane, prezzemolo, carta, olio.*

Battete le bragiuole di vitello e spalmatele di burro spolverizzandole di sale, avvolgetele nel pane grattugiato misto con prezzemolo trito, inviluppatele poscia in un foglio di carta unta d'olio, disponendole in seguito entro casseruola. Fatele cuocere lentamente.

38. - Bragiuole colla salsa d'acciughe.

INGREDIENTI: *Bragiuole, burro, pane, sale, acciughe, brodo.*

Tagliate da un pezzo di carne, a ciò acconcio, alcune bragiuole, passatele prima nel burro, poi nel pane grattugiato e fatele arrostire quanto abbisogna sulla graticola, salandole a suo tempo. Stemperate poi alcune acciughe in un poco di brodo succoso e digrassato, ravvivatene il sapore col sugo di un limone, fate condensare alcun poco questa salsa per presentarla sulle bragiuole ben calda.

39. - Bragiuole alla viennese.

INGREDIENTI: *Bragiuole, lardo, aglio, sale, pepe, burro.*

Battute ben bene si inlardano con aglio, si spargono di sale e pepe, e si friggono alla graticola a fuoco forte, bagnandole di burro e rivolgendole di frequente.

40. - Brodo di vitello.

INGREDIENTI: *Vitello, burro, lardo, cipolle, carote, manzo.*

Prendete due chilogrammi di spalla o di coscia di vitello disossato e digrassato e mettetelo in una casseruola spalmata di burro sul fondo, nella quale porrete una fetta di lardo: lasciatelo rosolare una mezz'ora, avendo cura di rivoltarlo fino a che abbia preso un bel colore da ogni parte. Poscia, quando l'acqua della pentola bolle, gettatevi entro il vitello rosolato, aggiungendovi cipolle, carote e un pezzo di circa cinque ettogrammi di coscia di manzo, tagliato a fette, per dare al brodo più consistenza e miglior gusto; fate bollire moderatamente. Questo brodo è eccellente tanto pei sani come pei malati; inoltre il sudare che fa il vitello nella casseruola, gli toglie quell'eccesso d'umidità che lo rende insipido ed indigesto.

41. - Brodo casalingo.

INGREDIENTI: *Manzo, montone, vitello.*

Il brodo a base di carne di manzo è il migliore; tuttavia vi si può associare del montone o del vitello ed anche l'uno e l'altro.

In campagna, ove non è facile avere sempre il manzo, si supplisce col montone, nel quale caso sarà bene unirvi del vitello ed aumentare la dose dei condimenti. Se tanto il montone quanto il vitello si faranno rosolare, come si disse più sopra, il brodo acquisterà maggiore squisitezza.

Le ossa potranno benissimo essere utilizzate, anzi per la quantità di materia gelatinosa che contengono, daranno al brodo un'apparenza di maggior consistenza; avvertendo però di abbandonare quelle delle gambe de'quadrupedi dal ginocchio in giù, che comunicherebbero al brodo un sapore disaggradevole.

42. - Brodo di magro.

INGREDIENTI: — *Luccio, rane, burro, cipolla, carote, sedano, acqua, sale.*

Nei giorni di magro prendete un luccio di circa grammi 320 o 350 e grammi 160 di rane piccole. Fate soffriggere in una casseruola un pezzetto di burro con una cipolla, una carota, un sedano, infondetevi da litri 3,980 a 4,720 di acqua, e gettatevi dentro il luccio e le rane. Quando l'acqua leva il primo bollore schiumate il brodo, salatelo, e dopo due ore di bollitura passatelo allo staccio.

43. - Brodo di rane.

INGREDIENTI: *Rane, carote, cipolle, porri, sedano.*

Quando abbiate a predisporre il pranzo per non più di sei persone, fate rosolare in una casseruola due carote, due cipolle, tre porri, un mezzo gambo di sedano tagliato a pezzetti. Aggiungete un chilogrammo di rane, lasciate asciugare, salate, versatevi acqua a sufficienza, circa tre litri, e fate crogiolare fino a cottura, dopo di che passerete il tutto alla salvietta. Non è necessario avvertire che le rane dovranno essere pulite e pelate; baderete pure che siano uccise di recente.

44. - Brodo di pesce.

INGREDIENTI: *Pesce, sale, prezzemolo, rosmarino.*

Occorrendo di dover servire in tavola un bel pesce a lesso, come un dentice, un ragno, un'ombrina, un nasello, un muggine, ecc., potrete utilizzare l'acqua in cui l'avrete cotto per farne un buon brodo di magro. Anche altri pesci minori possono servire per ritrarne un brodo assai gustoso; anzi le gallinelle, le scorpène, i caviglioni, i pesci preti ed i pesci capponi sono fra i pesci di mare quelli che danno miglior brodo. Qualunque però sia la qualità del pesce prescelto, lo pulirete togliendogli le squame se ne ha; indi lo metterete in un recipiente adatto con sale, prezzemolo, rosmarino, sedano e cipolla; lo ricoprirete d'acqua fredda, e lo porrete al fuoco. Quando il pesce sarà cotto, lo ritirerete con precauzione per non romperlo e lo serberete per servirlo freddo: il brodo invece lo rimetterete sul fuoco, aggiungendovi un poco d'olio, e lo lascerete bollire per altri dieci minuti; poscia lo passerete per il colatoio e lo adoprerete per farne minestre di magro.

In quanto alla cottura da darsi ai pesci, essa varia di durata a seconda della specie dei pesci medesimi: quelli piccoli basta lasciarli bollire 4 o 5 minuti; per i più grossi occorre sino un quarto d'ora d'ebollizione.

Allorchè il pesce è cotto, si deve aspettare che il suo brodo siasi alquanto raffreddato prima di ritirarnelo; poichè in tal modo esso prende meglio il gusto degli aromi, e con maggior facilità si può senza romperlo estrarlo dal brodo.

45. - Bodino di fegato.

INGREDIENTI: *Fegato, prosciutto, limone, cipolla, sale, noce moscada odorosa, pane, uova, burro, rete di porco.*

Levate ad un fegato fresco e ben tenero quanto ha di filamentoso, tritatelo quindi con un pezzo di prosciutto grasso, un poco di buccia di limone e qualche cipollina; aggiungetevi il sale necessario, un po' di noce moscada e qualche erba odorosa, e impastate il tutto con ettogrammi 8 di pane grattugiato e dieci uova. Finalmente riponete il tutto in una casseruola unta di burro e tappezzata internamente di rete di porco ben lavata. Preparato il bodino fatelo cuocere al testo o al forno.

46. - Bodino di pesci.

Ingredienti: *Farina, sale, burro, pesce, erbe, spezierie, funghi secchi, prezzemolo, cipollette, brodo, vino.*

Pigliate della farina, aggiungetevi un poco di sale, e formate una pasta con crema in modo che sia alquanto soda. Ne porrete la metà sul fondo di una tortiera ben unta di burro, e su quella pasta porrete il pesce tagliato in pezzi minutissimi, con erbe fine, sale, spezierie, e qualche pezzetto di burro; poscia vi stenderete sopra l'altra metà della pasta e la farete unire insieme a quella che forma il fondo. La farete quindi cuocere per un'ora e mezza al forno, e cotto il tutto, ne leverete il grasso, aggiungendovi un intingolo di funghi secch cotti in casseruola con burro, prezzemolo e cipollette, che si bagnano con una tazza di brodo e mezzo bicchiere di vino facendo alquanto condensare quella salsa con farina.

47. - Bodino di patate.

Ingredienti: *Patate, acqua, burro, zucchero, acqua di fior d'arancio, cannella, cedro candito, pane.*

Prendete un chilogr. di patate di buona qualità, fatele lessare nell'acqua, indi pelatele, schiacciatele e passatele allo staccio. Aggiungete alla pasta che ne avrete ottenuta 2 ettogr. di burro, 250 gram. di zucchero in polvere, 10 tuorli d' uova, un po' d'acqua di fior d'arancio, o rhum, se meglio vi aggrada, ed un pizzico di cannella; rimestate a lungo il composto, sbattendolo anche con forza onde ridurlo come una manteca; finalmente unitevi alcuni pezzetti di cedro candito, e versate in una forma adattata, che prima avrete unta internamente con burro liquefatto e spolverizzata con pan grattato. Preparato così il vostro bodino, fatelo cuocere al forno, e servitelo in un piatto, spolverizzandolo con zucchero.

48. - Branzino guarnito d'insalata.

Ingredienti: *Branzino, insalata.*

Allestite e fate cuocere un branzino nel modo sotto indicato; adagiatelo sul piatto, glassatelo e guarnitelo di insalata cotta di varie specie disposta a gruppi e cosparsa leggiermente di salsa magnonnese con gelatina; servitelo con altra magnonnese in salsiera.

49. - Branzino alla gelatina.

INGREDIENTI: *Branzino, burro di gamberi, foglie di burro, oliva, acciuga, code di gamberi, gelatina.*

Fate cuocere un branzino o parte di esso in sugo *matignon* lasciandolo ivi raffreddare; ritiratelo dalla cozione e mettetelo su una lastra di rame stagnato per ripulirlo e togliergli la pelle; indi adagiatelo su uno zoccolo di grasso decorato di burro verde. Amalgamate della gelatina ristretta con burro di gamberi liquefatto e ben rosso, e con questa specie di vernice glassate il branzino; guarnitelo di mazzolini di foglie di burro di Mompellieri ed in mezzo a ciascun gruppo mettete un'oliva farcita di burro d'acciuga ornata d'un filetto d'acciuga e di tre piccole code di gamberi; questa guarnizione vorrà essere disposta su uno strato di gelatina trita, ed ogni cespuglio alternerete con un crostone di gelatina. Servite a parte con una salsa.

Così preparato e disposto sopra zoccolo, potrete servirlo per *buffet;* altrimenti basterà presentarlo su un piatto elegante.

50. - Battuffoli.

INGREDIENTI: *Farina, acqua, sale, sugo di carne, parmigiano.*

Fate una polenta alquanto dura, cuocendo 8 ettogr. di farina di granturco in 2 litri d'acqua con giusta dose di sale; appena cotta ritiratela dal fuoco, ed a cucchiaiate disponetela entro un gran piatto, formando come tante polpette della grossezza d'un uovo, l'una vicina all'altra, finchè avrete compiuto il primo suolo, che tosto condirete con buon sugo di carne e parmigiano grattato in abbondanza: continuate così sovraponendo un suolo sull'altro finchè avete polenta, e servite ben caldo.

51. - Battuffoli al burro.

INGREDIENTI: *Farina, acqua, sale, burro, parmigiano.*

Fateli in tutto come quelli sopra descritti, solo che invece di sugo di carne adoprerete per condirli del burro fresco, e formaggio parmigiano, del quale ne metterete in abbondanza.

52. - Baccalà al pomidoro.

INGREDIENTI: *Cipolla, olio, pomidori, baccalà, pepe.*

Mettete in una casseruola mezza cipolla trinciata ed alquanto

olio; fate soffriggere un poco; indi unitevi 4 o 5 pomidori tagliati a pezzi e mondati della buccia e de' semi, e lasciate soffriggere ancora per alcuni minuti. Finalmente aggiungete il baccalà sminuzzato in falde, cospargetevi un po' di pepe, e fate finir di cuocere, rimestando più volte.

53. - Baccalà fritto.

INGREDIENTI: *Baccalà, farina, acqua, olio.*

Dopo aver fatto bene ammollare il baccalà, tagliatelo a pezzi di giusta grandezza, i quali immergerete in una pastina alquanto densa di farina ed acqua, e poscia friggerete in padella ad olio bollente.

54. - Baccalà agro-dolce.

INGREDIENTI: *Baccalà, rosmarino, aglio, funghi, olio, sale, conserva di pomidoro, aceto, zucchero, pinocchi, uva passa.*

Tritate alcune foglie di rosmarino, due spicchi di aglio ed un pizzico di funghi secchi rinvenuti in acqua calda; mettete questo battuto in una casseruola con olio e sale, fate soffriggere un poco, e poscia unitevi il baccalà, già ammollato e tagliato a pezzi non troppo grossi, che lascerete cuocere rivoltandoli con diligenza quando occorre, onde rosolino da ambe le parti. Stemperate intanto un po' di conserva di pomidoro in mezzo bicchiere di aceto: sciogliete altresì in altrettanta acqua 60 grammi di zucchero, e versate l'uno e l'altra sul baccalà, sul quale spargerete allora uniformemente 40 grammi fra pinocchi e uva passa. Lasciate poi finir di cuocere su fuoco moderato, facendo concentrare alquanto l'intinto e servite caldo,

55. - Costolette d'agnello alla costanza.

INGREDIENTI: *Costolette d'agnello, burro, succo, creste, fegatelli, funghi.*

Queste non devono essere asperse di mollica di pane, ma sibbene fritte in fretta, e sgocciolate del burro in cui furono cotte; in sua vece si adotti dell'eccellente succo, oppure della gelatina ristretta. Una volta poste le costolette sopra la gelatina, formar devesi un manicaretto di creste, di fegatelli e funghi, che unito ad una salsa bianca con fior di latte, serve di com-

pimento alle costolette, che si avrà cura di porre in giro al tondo.

56. - Costolette di maiale alla salsa verde.

INGREDIENTI: *Costolette di maiale, sale, pepe.*

Allestite e stiacciate le costolette — mettetele sulla gratella — conditele con sale, pepe e servitele con salsa verde.

57. - Costolette di montone alla gratella.

INGREDIENTI: *Costolette di montone, sale, pepe, garofano, olio.*

Prendete delle costolette di montone, che batterete leggiermente, onde dar loro miglior forma, spolverizzatele di sale, pepe e poco garofano pesto, marinateli nell'olio per mezz'ora circa, indi fatele cuocere a fuoco ardente, affinchè il sugo riesca ben concentrato e servitele col limone.

58. - Costolette di pollo.

INGREDIENTI: *Costolette di pollo, sale, uova, prezzemolo, pane grattugiato, burro.*

Tagliate a pezzi, possibilmente rotondi, la parte carnosa dello stomaco dei polli, stiacciateli alquanto e spolverizzateli con poco sale; infilzate ogni pezzo con uno stecco, passateli nell'uovo sbattuto con alquanto prezzemolo trito, e finalmente ravvolgeteli nel pan grattato e friggeteli con burro.

59. - Costolette di vitello.

INGREDIENTI: *Costolette di vitello, pane grattugiato, uova, burro, sugo di limone, zucchero.*

Si apparecchiano le costolette ben battute e spolverizzate con pane grattugiato, si fanno passare e si rivoltano entro il rosso d'uovo, indi si pongono a cuocere entro burro già liquefatto; e quando cominciano a pigliare un bel colore, si bagnano alcun poco con sugo di limone, si spolverizzano con zucchero fino, e calde si servono sulla mensa.

60. - Costolette ai ferri.

INGREDIENTI: *Costolette, pepe, sale, burro, pane grattugiato, salsa di pomidori.*

Stiacciate e condite le costolette con pepe e sale, passatele

in burro tiepido e ravvolgetele nel pane grattugiato. Fatele cuocere sulla graticola a fuoco lento; in tale maniera, la mollica di pane conserverà il succo che le carni tramandano durante la cottura. A queste costolette potrete aggiungere una salsa di pomidori, od anche patate fritte.

61. - Costolette di capriuolo.

INGREDIENTI: *Costolette di capriuolo, sale, pepe, burro, olio, pane.*

Si ammaniscono, siccome quelle di vitello, condite con sale e pepe, marinate almeno per dodici ore, e rasciugate con salvietta per levar loro il sapore della marinata. Si pongano quindi in una padella sopra buon fuoco, con burro fresco ed olio d'oliva; cotte che sieno, stillar devesi l'olio od il burro, approntando una salsa peverada che si verserà sulle costolette. Tengansi da una parte approntati diversi pezzetti di mollica di pane fritti nell'olio o nel burro. Il pane va tagliato in modo che abbia la forma delle costolette e lo si collocherà tra una costoletta e l'altra. — Il cervo, la capretta, il daino e il cerviatto, si possono ammanire nello stesso modo.

62. - Crauti alla fiamminga.

INGREDIENTI: *Cavoli, burro, cipolla, lardo, sugo, vino bianco, sale, pepe, noce moscada, ginepro, aceto, pane.*

Mondate due bei cavoli e tagliateli a filettini; diguazzateli e metteteli in una casseruola chiusa onde farli asciugare. Friggete una cipolla con burro, indi levatela e gettatevi entro i cavoli con un ettogrammo di lardo fino pesto, un po' di sugo, un bicchiere di vino bianco, sale, pepe, noce moscada e due grani di ginepro pesto. Cotti, morbidi ed asciutti, aggiungete un po' di salsa bianca o besciamella ben ridotta con un po' di buon aceto: badate che non abbiano a riescire troppo morbidi, affine di poterli montare come si vuole. Preparate una ventina di crostoni di pane tagliati a foggia di creste di gallo che farete friggere sino a colore dorato. Avrete pure in pronto dei salsicciuoli cotti, di qualità fina, tagliati in due per il lungo. Disponete i cavoli sul piatto ed all'ingiro i mezzi salsicciuoli, che frammezzerete cogli anzidetti crostoni; glassate il tutto di sugo chiaro, e servite caldissimo.

63. - Cervella di vitello.

Ingredienti: *Cervella di vitello, sale, pepe, aceto, cipolle, lauro, prezzemolo.*

Mondar devonsi le cervella levando accuratamente i vaselli sanguigni e il sangue grumoso che per caso vi fosse rappreso, quindi si lavano in acqua. Le cervella si fanno cuocere nell'acqua con sale, pepe, aceto, cipolle, lauro e prezzemolo per circa mezz'ora. Si sgocciolino e poscia si ammaniscano in un piatto, condendole di pepe e sale. — Si può anche condirle nel modo seguente: *burro nero,* facendo abbrustolire un pezzo di burro nel quale versar devesi alcuni steli e foglie di prezzemolo; versandolo poscia sulle cervella con una stilla d'aceto.

64. - Cervella alla marinara con salsa piccante.

La si ottiene adoperando queste ed altre varie salse, secondo il desiderio delle persone.

65. - Carciofi.

Si usano moltissimo per frammessi, que'verdi — quelli violetti si servono crudi sotto il nome di peverada, siccome piatti di belluria.

66. - Carciofi coi piselli.

Ingredienti: *Carciofi, burro, prezzemolo, carne, noce moscada, pepe, crema, fegato d'oca.*

Si fanno cuocere ben bene i piselli con burro e prezzemolo, poscia si pongono in una salsa ristretta di burro con carne di vitello tagliata in piccoli pezzetti ed alcun poco arrostita, con noce moscada, un poco di pepe ed un cucchiaio di crema. Con questa mescolanza si riempiono i carciofi già cotti in acqua salata e dopo averne estratto il midollo, ossia la parte interna; questi riempiuti, si pongono ancora in una porzione della salsa di burro avanzata e si lasciano ben cuocere ancora. Si possono guarnire con fegati d'oca fritti.

67. - Carciofi fritti.

Ingredienti: *Carciofi, sale, pepe, olio d'oliva, aceto, farina uova, acqua.*

Dopo averli ammaniti come sopra dicemmo, e cioè tagliati,

lavati, stillati, ecc., si pongano in una terrina con sale, pepe, olio d'oliva ed una stilla d'aceto. Si prepari frattanto una pastella da friggere con due manate di farina, un uovo intero e due tuorli d'uovo, un poco d'acqua ed olio. Mescolato il tutto per bene, si devono immergere i pezzi di carciofo in quella pasta, gettandoli poscia nella padella agitandoli colla schiumarola. Una volta che acquistarono un bel colore, si possono togliere, sgocciolarli e schiacciarli in un piatto coperto da una salvietta con guarnimento di prezzemolo fritto.

68. - Cardi alle uova.

INGREDIENTI: *Cardi, burro, sale, uova.*

Pulite i cardi e tagliateli a pezzi della lunghezza di 8 o 10 centimetri: fateli lessare, ritirateli dal fuoco, asciugateli pezzo per pezzo con una salvietta, infarinateli, accomodateli in una teglia, nella quale avrete già fatto liquefare un po' di burro, cospargetevi del sale, e rimetteteli al fuoco onde farli cosi rosolare, avvertendo di rivoltarli con diligenza quando abbiano preso il colore da una parte. In ultimo versatevi sopra tre o quattro uova sbattute, unitamente a un pizzico di sale, e lasciate ancora un poco sul fuoco, sino a che, cioè, l'uovo siasi rappreso negli interstizi de' cardi.

69. - Cardi alla midolla di manzo.

INGREDIENTI: *Cardi, acqua, sale, aceto, brodo, digrassatura, limone, lardo, midolla, pane.*

I cardi di Spagna e di Piemonte sono i migliori; essi devono essere bianchi e piuttosto consistenti. La loro cottura richiede speciale diligenza.

Scegliete tre o quattro cardi a norma del loro volume; sopprimete le coste verdi, che hanno dell'amaro, distaccate quelle bianche fino al garzuolo, dividete queste in quattro parti e gettatele in acqua mista con un po' d'aceto; tagliate le coste bianche a pezzi regolari e gettateli similmente nell'acqua, scolateli e metteteli in un caldaio di acqua bollente con sale, che chiuderete ermeticamente. Quando sono cotti, scolateli, levate i filamenti superficiali e immergeteli di nuovo in acqua fredda leggermente acidulata. Ciò fatto, accomodateli in una casseruola, bagnateli con brodo bianco e digrassatura, qualche fet-

tolina di limone priva degli acini e della buccia, copriteli di fette di lardo, ponetevi sopra la solita carta unta e fateli confinare con fuoco sotto e sopra. Fate cuocere nel brodo due o tre pezzi di midolla di manzo, tagliatela a pezzetti e disponetela a crostoni di pane fritto, con cui guarnirete i cardi disposti in bell'ordine su un piatto.

70. - Cardi.

INGREDIENTI: *Cardi, sale, farina, sale, grasso di bue, burro, sugo.*

Dopo aver tagliati i cardi ad eguale lunghezza, si facciano bollire con sale, onde far loro staccare la fanghiglia, sostituendovi dopo acqua fredda per meglio compire la pulitura. Ciò fatto, si possono passar in casseruola con una cucchiaiata di farina, sale, grasso di bue, burro, acqua bastante per coprirli, ed un fuoco moderato; tre quarti d'ora bastano per la cuocitura. Dopo che si saranno fatti sgocciolare, si devono porre in buon sugo ristretto, tornando a lasciarli cuocere, a fuoco lento, perfettamente. — Si ammaniscano i cardi in salsa verde, bianca, spagnuola, ed allora prenderanno il nome della salsa che li accompagna.

71. - Cardi con salsa bianca.

INGREDIENTI: *Cardi, burro, cipolla, carota, farina bianca, acqua, sale.*

Mettete a fuoco grammi 100 di burro con una cipolla tagliata in croce e una carota affettata. Lasciate che la cipolla prenda il color dell'oro e la carota sudi. Gettate allora la cipolla, e unite, rimestando, al burro un cucchiaio di farina, e, prima che prenda il tosto, bagnatela con acqua salata. Quando l'acqua bolle, gettatevi dentro i cardi mondati e tagliati a pezzi, e serviteli a giusta cottura.

72. - Carpioni fritti.

INGREDIENTI: *Carpioni, farina, limone.*

Si addottino sempre i carpioni di latte, e dopo averli sventrati, squammati e puliti, fendeteli pel dosso onde levarne i latticini e stiacciarne la grossa spina. Poscia dovete aspergere di farina tanto il pesce che i latticini, ponendoli in seguito in

uno sfritto ben caldo. Allorquando essi avranno assunto un bel colore, si possono servire con succo di limone.

73. - Cappone a lesso.

INGREDIENTI: *Cappone, sale, brodo.*

Scegliete un bel cappone grasso e che abbia la pelle bianca anzichè gialla; vuotatelo delle interiora, lavatelo bene, e mettetelo a cuocere in una pentola con acqua sufficiente e sale, ovvero nel brodo in cui sia già a cuocere il manzo, aggiungendovelo in tal caso circa un'ora prima che questo sia completamente cotto, se volete servire insieme e manzo e cappone.

Il cappone si può servirlo anche freddo, ed allora la guarnizione più adatta è una gelatina.

74. - Cappone a lesso con pieno di noci.

INGREDIENTI: *Cappone, noci, panna, mollica di pane, burro, sale, spezie, tre uova, mostaccini, zucchero, brodo.*

Acciaccate e sgusciate una ventina di noci secche, pestatene i ghirigli (in mil. *cucurucuu*) nel mortaio, aggiungendovi a poco a poco mezzo bicchiere di panna, della mollica di pane, grammi 50 di burro, sale, spezie, tre tuorli d'uova, due mostaccini ed un cucchiaio di zucchero. Se non si ama il dolce, lasciati i mostaccini e lo zucchero si sostituisce loro del formaggio trito, e, se vuolsi, della midolla di manzo tagliuzzata. Fatto l'impasto, si rimpinza con esso un bel cappone e lo si cuoce nel brodo.

A questo modo si può preparare anche la punta di vitello, aprendola col coltello in guisa che presenti un ventre da poter contenere un ripieno.

75. - Cappone alla bersagliera.

INGREDIENTI: *Cappone, burro, sale, vino, lardo.*

Mettete a friggere fino a color d'oro un bel cappone con burro e sale, poi versatevi sopra due bicchieri di vino rosso, unendovi una pestata di lardo. Coprite la casseruola e lasciate che tutto bolla fino a perfetta cottura. Piatto altrettanto sano quanto semplice.

76. - Cappone arrosto in casseruola.

Ingredienti: *Cappone, sale, burro, brodo.*

Dopo che avrete pulito secondo la regola il vostro cappone, mettetegli un pizzico di sale nell'interno del corpo, e fatelo cuocere in casseruola con burro, salandolo anche esternamente e lasciandolo rosolare da ogni lato. Se dopo aver preso un giusto colore dorato non fosse ancora completamente cotto (il che avviene quando il cappone è vecchio), bagnatelo con brodo bollente, coprite la casseruola, e lasciate finir di cuocere lentamente, avvertendo di non farlo abbrustolire troppo.

77. - Cappone stufato.

Ingredienti: *Cappone, lardo, pezzetti di vitello, carota, cipolle, chiodi di garofano, erbe odorose, limone, sale, pepe, brodo, vino, burro, farina bianca.*

Allestito un bel cappone, affondatelo in una casseruola con fette di lardo sotto e sopra, qualche pezzetto di vitello o di manzo, una carota in fette, due cipolle, di cui una insteccata con due chiodi di garofano, un mazzetto d'erbe odorose, qualche fetta di limone privata della buccia bianca e dei semi, sale e pepe; bagnatelo con del brodo e con altrettanto vino, e lasciatelo cuocere per un'ora a piccol fuoco. Tolto allora il cappone dalla casseruola, sgrassatene il fondo, che ridurrete denso al fuoco, se non lo è, legandolo con un pezzetto di burro manipolato con della farina bianca, e versatelo poi sul cappone per servirlo caldo.

78. - Cappone allo spiedo.

Ingredienti: *Cappone, sale e burro.*

Pulite a dovere il vostro cappone; mettetegli un pizzico di sale internamente; accomodatelo allo spiedo, e fatelo girare al fuoco, ungendolo con burro liquefatto e spolverizzandolo spesso di sale.

79. - Cappone ai tartufi.

Ingredienti: *Cappone, tartufi, burro, sale, pepe, brodo.*

Mondate alquanti tartufi, scottateli in una casseruola con burro, sale e pepe, e riempitene il vostro cappone dopo averlo

nettato delle interiora; ricucita poscia l'apertura, avvoltolatelo in una carta e mettetelo in luogo fresco ed asciutto per due giorni, o meno, secondo la stagione. Dopo ponetelo in una casseruola con un pezzo di burro, salatelo convenientemente e fatelo ben rosolare da ogni parte, rivoltandolo quando occorra. Finalmente bagnatelo con poco brodo bollente, coprite la casseruola, e lasciatelo finir di cuocere lentamente.

80. - Cappone in galantina.

INGREDIENTI: *Cappone, lingua salata, prosciutti, magro di vitella, poppa di vitella, filetto di maiale, tartufi, pollo, lardo, pistacchi, spezie, sale, noce moscada, vino Marsala, lardo, limone, carne, zampetto di maiale, zampetto di vitello, sedano. carota, una cipolletta, garofani, brodo, chiaro d'uova.*

Pulite e disossate un bel cappone, ponendo cura di non lacerarne o intaccarne la pelle. Prendete poi 60 grammi di lingua salata già cotta, 60 grammi di prosciutto, 80 grammi di magro di vitella, 60 grammi di poppa pure di vitella, 60 grammi di filetto di maiale e 50 grammi all'incirca di tartufi: tagliate ogni cosa a dadi non troppo piccoli, e metteteli in un recipiente. Tritate a parte altri 100 grammi di magro di vitella o petti di pollo, 50 grammi di lardo ed un tartufo, e pestate poi ben bene nel mortaio il tutto onde ridurlo come una pasta. Poscia unite questo battuto agli altri ingredienti suddetti, aggiungetevi 10 grammi di pistacchi (scottati prima in acqua bollente e pelati), un poco di spezie, sale, noce moscada grattata e mezzo bicchierino di vino di Spagna, o di Marsala; mescolate bene ogni cosa, e del composto riempitene il vostro cappone, che indi cucirete con filo alle aperture. Così ammannito, copritelo con sottili fette di lardo e qualche fetta di limone, avvolgetelo poi strettamente in una piccola salvietta, legandolo con spago a guisa d'un salame, e mettetelo in una casseruola adattata con qualche altra fetta di lardo, un poco di prosciutto, dei ritagli di carne, uno zampetto di maiale e due di vitello tagliati a pezzetti, sedano, carota, una cipolletta e pochi garofani; indi versatevi tanto brodo da coprire interamente il cappone e fate cuocere a fuoco moderato per due ore e mezza, schiumando il liquido quando occorra. Ritirata poi dal fuoco la casseruola, lasciate un poco raffreddare il tutto; indi mettete da

parte il cappone; fate sobbollire nuovamente l'intinto rimasto nella casseruola; passatelo allo staccio per separarne ogni altro ingrediente solido; rimettelo al fuoco, chiarificatelo con albume d'uovo, ripassatelo per pannolino; lasciatelo divenire freddo, ed avrete una gelatina colla quale contornerete il vostro cappone, egualmente freddo, dopo averlo tolto dalla salvietta ed accomodato intero od a fette sur un piatto.

81. - Creste e fegati di pollo.

INGREDIENTI: *Pisellini freschi, burro, sale, prezzemolo, creste, fegatini e granelli di pollo, brodo.*

Date mezza cottura in semplice acqua a 150 grammi di pisellini freschi sgranati; indi fate sgocciolare l'acqua e metteteli in una casseruola con burro, sale e prezzemolo sottilmente tritato; aggiungetevi alcune creste, fegatini e granelli di pollo, e lasciate cuocere il tutto a lento fuoco, rimestando di sovente e bagnando con qualche cucchiaiata di brodo, affinchè i piselli non si attacchino al fondo.

82. - Charlotte di pomi.

INGREDIENTI: *Mele, burro, zucchero, vino bianco, limone, pane, albicocche, maraschino, acqua.*

Provvedete due chilogrammi di mele così dette poppine, che taglierete in quattro, pelerete e priverete del torso; mettetele in casseruola con un ettogrammo di burro, due di zucchero fino e fatele saltellare, bagnandole poi con un bicchiere di vino bianco; aggiungete un po' di raschiatura di buccia di limone e lasciatele cuocere a casseruola coperta; se vi fosse troppo liquido, fatele asciugare. Tagliate un pane raffermo a fette grosse come un pezzo da cinque franchi, che poscia disporrete a rotelle d'eguale dimensione e colle quali coprirete il fondo dello stampo liscio, previamente unto di burro depurato e spolverizzato di zucchero; tagliate delle altre fette adatte a coprire le pareti dello stesso stampo. Il pane dovrà essere ben serrato, ed anzi un pezzo sopravanzare sull'altro: riempite lo stampo colle mele che avrete lasciate raffreddare; coprite la parte superiore con fette di pane che umetterete di burro sciolto. Esponete lo stampo a forno caldo, e quando il pane ha preso un bel colore, rovesciate la *charlotte* sul piatto e servitela cal-

dissima dopo averla glassata di marmellata d'albicocche allungata con maraschino e poc'acqua. — Il pane può essere tagliato in varie foggie, come pure v' ha chi ommette di spolverizzare di zucchero lo stampo dopo averlo unto di burro.

83. - **Charlotte di pere.**

Ingredienti: *Pere, burro, zucchero, vino bianco, limone, pane, albicocche, frutti confettati.*

Procedete come sopra, tranne che colle pere mescolerete della marmellata d'albicocche e frutti confettati.

84. - **Carote alla salsiccia** (in mil. *luganega*).

Ingredienti: *Carote, brodo, burro, sale, pepe, salsiccia.*

Affettate otto carote decorticate, e già cotte nel brodo. Mettetele a fuoco dolce per un quarto d'ora con grammi 27 di salsiccia, ravvivate il fuoco, e tostochè avranno preso l'abbronzato, servitele colla salsiccia dispostavi sopra in ispica.

85. - **Culaccio** (in mil. *culatta*) **di bue arrosto con pomi di terra.**

Ingredienti: *Culaccio di bue, lardo, burro, brodo, sale, rosmarino, salvia, pomi di terra.*

Triturate del lardo e mettetelo in una casseruola con un pezzo di burro e un bel pezzo di *culatta* di manzo inlardellata. Soffriggetela, rivoltandola di tanto in tanto, poi bagnatela con tre bicchieri di brodo; ponetevi sale, foglie di salvia e ramicelli di rosmarino, coprite la casseruola, mettetevi sopra un peso, e, dopo due ore e mezza o tre di cottura, aggiungetevi dei pomi di terra tagliati a dadi. Se il fondo si asciuga, versatevi altro brodo. Finita la cottura, servite l'arrosto insieme ai pomi di terra.

86. - **Coscia di vitello lardata.**

Ingredienti: *Lingua, acciughe, midollo, lardo, burro, cipolle, chiodi di garofano, limone, vino, brodo, capperi, crema.*

Apparecchiate un pezzo di lingua salata e bollita, alcune acciughe ed un poco di midollo, il tutto tagliato a pezzetti, coi quali larderete la coscia di vitello, servendovi di un col-

tello a lama stretta. Struggete quindi in una casseruola un pezzo di burro, a cui unirete alcune cipolle, dei chiodi di garofano, il sugo e la scorza di un limone, poi porrete in essa la coscia lardellata, sulla quale verserete un bicchiere di vino ed un poco di brodo. Coperta ermeticamente la casseruola, mantenetevi per due ore fuoco forte sotto e sopra, non dimenticando però di rivolgere frequentemente lo stufato durante la cottura. Finalmente riponete lo stufato in un' altra casseruola, colatevi sopra la sua salsa, unitamente ad un pugno di capperi e ad alcuni cucchiai di crema, e quando tutto ciò sarà condensato servite.

87. - Cappelletti alla bolognese.

INGREDIENTI: *Pollo, maiale, uova, ricotta, parmigiano, spezie, noce moscada.*

Prendete a parti eguali del petto di pollo cotto, sia lessato che arrosto, e del magro di maiale nella arista, egualmente già cotto: tritate minutamente questa carne sul tagliere; mettete indi tale battuto in un tegame, unitevi uno o più uova, secondo la quantità della carne che avrete adoperata, un poco di ricotta, parmigiano grattato in abbondanza, e spezie, compreso un po' di noce moscada. Rimestate bene il tutto, onde assimilare l'impasto, e servite.

88. - Carote al burro.

INGREDIENTI: *Carote, acqua, sale, burro, pepe, brodo, farina.*

Scegliete carote non troppo piccole; mondatele, raschiandole e tagliando loro le estremità; fatele lessare un poco con acqua e sale; ritiratele con una mestola bucherata, tagliatele in mezzo pel lungo e pel traverso, e mettetele in una casseruola con un bel pezzo di burro, sale e pepe. Lasciate così soffriggere lentamente, rivoltando con diligenza, e dopo dieci minuti aggiungete due o tre cucchiaiate di brodo, in cui avrete stemperato un pugillo di farina, e lasciate cuocere a fuoco lento per un quarto d'ora.

89. - Capriuolo in istufato.

INGREDIENTI: *Aceto, vino bianco, cipolla, aglio, prezzemolo, rosmarino, lauro, garofani, sale, pepe.*

Preparate una concia con due bicchieri di aceto, un bic-

chiere di vino bianco, cipolla trinciata, due spicchi di aglio pestati, prezzemolo, rosmarino, lauro, alcuni garofani, sale e pepe: mettetevi in fusione la carne del capriuolo, lasciandovela per 8 o 10 ore; indi ritiratela, sgocciolatela, asciugatela con una salvietta, e fatela cuocere in tutto e per tutto come si fa per la lepre (n. 204).

90. - Cinghiale agro-dolce.

INGREDIENTI: *Cinghiale, burro, sale, cipolla, brodo.*

Fate rosolare dapprima la carne del cinghiale in una casseruola con burro e sale; indi aggiungete un po' di cipolla trinciata; lasciate soffriggere ancora per alcuni minuti, bagnate con brodo, versandolo a poco a poco ed a misura che consuma, e quando la carne è completamente cotta aggiungete la salsa descritta al n. 334, rimenando col mestolo e lasciando sul fuoco per altri 10 o 12 minuti.

91. - Cervo in diverse maniere.

La carne di questo quadrupede selvatico si ammanisce in tutti i modi indicati pel capriuolo.

92. - Cinghiale ai tartufi.

INGREDIENTI: *Cinghiale, aceto, burro, cipolla, prosciutto, sale, brodo, vino bianco, prezzemolo, aglio, pepe, spezie, tartufi.*

Prendete un bel pezzo di carne di cinghiale, lavatela bene con aceto, asciugatela e mettetela a cuocere in una casseruola con burro, cipolla trinciata, prosciutto tagliato a pezzetti e sale necessario. Lasciate rosolare così la carne, rivoltandola man mano su tutti i lati, e quando abbia preso un bel colore, bagnatela con brodo e vino bianco, ed aggiungetevi un battuto di prezzemolo ed aglio, nonchè poco pepe e spezie. Finalmente, un quarto d'ora prima di ritirare la casseruola del fuoco, ed allorchè l'intinto sarà alquanto concentrato, unitevi alcuni tartufi sottilmente trinciati, lasciando sobbollire il tutto, e poi servite.

93. - Cipolle ripiene ai funghi.

INGREDIENTI: *Cipolle, olio, sale, funghi, pane, latte, parmigiano grattato, origano, spezie, sale.*

Mondate le cipolle che vi abbisognano, scottatele in acqua

bollente, tagliatele in mezzo e vuotatele togliendo loro le sfoglie o involucri interni che triterete e farete soffriggere un poco in una casseruola con olio e sale, unitamente ad alcuni funghi freschi già mondati. Poscia mettete questo soffritto nel mortaio, pestatelo ben bene; unitevi indi un uovo (o più, secondo la quantità del ripieno che dovrete fare) mollica di pane inzuppata nel latte oppure ricotta, parmigiano grattato, origano, spezie e sale; seguitate a pestare ed a mescolare il tutto finchè siasi bene assimilato e riempitene infine le mezze cipolle già vuotate, come sopra è accennato. Così ammannite, accomodatele in un tegame in modo che non ne cada il ripieno; versatevi sopra e fra gl'interstizi olio sufficiente, e fatele cuocere al forno, ovvero in casa con fuoco sotto e sopra.

94. - Consumato comune.

Mettete nella casseruola un bel pezzo di culaccio di manzo, un pezzo di vitello digrassato, aggiungendovi qualche carota, una cipolle e un po' di sedano tagliato a pezzi; fate arrossare con burro, indi inaffiate con un po' di brodo per sciogliere il sugo, e mettete a cuocere il tutto nella marmitta assieme ad una gallina.

95. - Dindo allo spiedo.

INGREDIENTI: *Dindo, burro, sale, limone, lardo.*

Dopo avere sventrato, abbrustiato e messo un pezzo di burro con sale nell'interno del dindo, legatelo ed accosciatelo a dovere; bagnatelo con sugo di limone e copritelo di lardo, poscia mettetelo allo spiedo attraversandolo per il lungo; se il tacchino è giovane, un'ora e mezza basterà per cuocerlo. Durante la cottura lo cospargerete col suo sugo e burro, sorvegliando ch'abbia a prendere a poco a poco un bel colore.

Servitelo con sugo chiaro in salsiera.

96. - Dindo arrosto alla milanese.

INGREDIENTI: *Dindo, salsiccia, prugne, marroni, pere, burro, vino di Marsala, sale, rosmarino, lardo.*

Imbianchite per sette od otto minuti tre ettogrammi di salsiccia fina, che taglierete a pezzetti lunghi sei centimetri; imbianchite pure un ettogrammo di prugne di Provenza;

preparate mezzo litro di marroni cotti; pelate e tagliate a quarti quattro pere che farete saltare in una casseruola con burro; tagliate a pezzetti il fegato del dindo e mettetelo assieme agli altri ingredienti. Alcuni usano bagnarli con vino di Malaga; l'esperienza ha dimostrato essere meglio impiegare il Marsala od anche semplicemente vino bianco. Spolverizzate leggiermente di sale l'interno del tacchino e farcitelo coll'anzidetto composto. Accosciatelo come d'uso, e riponetelo in un padelotto con sale, burro, rosmarino e fettoline di lardo; mettetelo sul fornello a fuoco moderato o meglio nel forno; tenetelo chiuso col suo coperchio e osservate che abbia a prendere un bel colore. Quando non sia molto vecchio, due ore basteranno a cuocerlo. Tagliatelo in bell'ordine, mettetelo sul piatto e servitelo con un po' del suo sugo.

97. - Dindo in salmì.

INGREDIENTI: *Dindo, vino fino, pane.*

Apparecchiate e fate cuocere un dindo come sopra, tranne che lo bagnerete di tanto in tanto con vino rosso del Reno od anche nostrano fino, in modo che riesca ben glassato. Preparate una *purée* di selvaggina qualsiasi, che unirete alla cozione del dindo ridotta, come si disse più volte, e mescolata similmente con poca spagnuola. Badate di riscaldarla sì, ma non lasciarla bollire. Tagliate il dindo, adagiatelo sul piatto e servitelo coll'anzidetta salsa guarnito di crostoni di pane fritto.

98. - Dindo a lesso.

INGREDIENTI: *Dindo, sale, acqua.*

Dopo aver pelato e sbarazzato delle sue interiora il dindo, esponetelo per un momento alla fiamma onde bruciarne la peluria; indi lavatelo nell'acqua fresca, fatelo sgocciolare, e mettetelo a lessare in sufficiente quantità di acqua e con giusta dose di sale.

La femmina del tacchino, se è giovane, devesi preferire al maschio.

99. - Erbaggi a lesso.

I broccoli, i cavoli neri, i cavolfiori, la cicoria o radicchio, le bietole, gli spinaci, i talli di rape, i fagiuolini in erba, le

zucchine, i carciofi, gli sparagi, i cardoni, le radici di scorzonera, l'indivia, ecc., sono tutti ortaggi che mangiansi anche a lesso, conditi a uso insalata o diversamente. In generale, dopo averli mondati secondo la loro specie e lavati, si mettono a cuocere in acqua bollente: solo fanno eccezione gli spinaci e le bietole, che possono mettersi al fuoco anche senz'acqua, bastando quella che le erbe stesse abbandonano cuocendo, purchè tengasi coperta la pentola, onde impedire un'abbondante evaporazione.

Gli sparagi si mozzano un poco dalla parte del bianco, e si mettono a lessare legati a mazzi.

Il tempo necessario per cuocere ciascuno dei suddetti ortaggi varia a seconda della loro durezza: si giudica però del conveniente grado di cottura di essi premendoli fra due dita od assaggiandone.

I talli di rape, gli spinaci, le bietole, dopo che sono cotti si devono gettare nell'acqua fredda, lasciarveli per circa un quarto d'ora, e indi spremerli assai bene. L'indivia e il radicchio si possono spremere appena tolti dall'acqua in cui si sono fatti cuocere. I cavoli, i broccoli, i fagiuolini in erba, i carciofi, ecc., si fanno solo sgocciolare.

In quanto al modo di servire questi diversi ortaggi, abbiamo già detto che si usa condirli come l'insalata, cioè con olio, aceto, sale e pepe; tuttavia gli sparagi da molti si preferisce condirli con burro liquefatto e parmigiano grattato. I broccoli ed i cavoli neri si usa servirli anche con fette di pane abbrustolite, stropicciate con aglio ed inzuppate poi nell'acqua stessa in cui si son fatti cuocere i cavoli: queste fette si accomodano in un piatto, e sopra di esse si distendono i cavoli od i broccoli.

100. - **Fagiano allo spiedo.**

INGREDIENTI: *Fagiano, lardo.*

Lardellate il fagiano con fili di lardo finissimo e fatelo cuocere allo spiedo e abbiate cura di fargli prendere un bel colore.

101. - **Fagiani, cotornici e simili in salmi.**

INGREDIENTI: *Selvaggina, farina bianca, lardo, cipolle, erbe odorose, vino di Malaga, rhum, brodo, vaniglia, cannella, ginepro, uccelletti già cotti, fette di pane.*

Ben disposta e tagliata in pezzi, che infarinerete, mettete a

friggere la selvaggina in una casseruola con delle fette di lardo, una cipolla fessa in croce e delle erbe odorifere. Rivoltatene spesso i pezzi finchè abbiano preso un bel colore abbronzato. Allora gettate via la cipolla, versate nella casseruola un bicchiere di Malaga e continuate la bollitura finchè il tutto cominci ad asciugare. Consumato il vino, mettetevi un bicchierino di rhum e, svanito ancor questo, del sugo o brodo, un pezzettino di cannella, sei ginepri pesti, qualche uccelletto cotto o crudo e pesto prima nel mortajo. Coprite bene la casseruola e lasciate cuocer lento, poi passate allo staccio il fondo e versatelo sopra i pezzi di selvaggina, disposti già su fette di pane arrostite nel burro.

102. - Fegato in stufato.

Ingredienti: *Fegato, cipolla, olio, sale, farina, vino.*

Prendete del fegato di manzo, o di vitello, o di maiale, pulitelo bene, tagliatelo a fette e cuocetelo in un soffritto di cipolla con olio e sale, aggiungendo un pugillo di farina stemperata in mezzo bicchiere di vino. Quando è cotto servitelo col suo intingolo.

103. - Fegatini di pollo alla salvia.

Ingredienti: *Fegatini, burro, salvia, limone.*

Levate il fiele ai fegatini, e lavateli per bene in acqua fredda. Friggete in tegghia un pezzo di burro con quattro foglie di salvia e gettatevi entro i fegatini. Salati e cotti a fuoco ardente, serviteli con limone tagliato a quarti.

104. - Fegato al burro.

Ingredienti: *Fegato, burro, sale, prezzemolo, limone.*

Prendete del fegato di vitello, tagliatelo a fette sottili, e mettetelo in casseruola con burro, sale necessario, e prezzemolo tritato, facendolo cuocere a fuoco vivo.

105. - Fesa di vitello con gelatina.

Ingredienti: *Fesa, lardo, sale, spezie, carote, prosciutto, grasso di manzo, burro, sedano, brodo, zampa di vitello.*

Insteccate con lardelli di lardo, intrisi di sale e spezie, con

carote e filetti di prosciutto, una fesa di vitello infrollita a giusta misura e battuta; mettetela in casseruola con grasso di manzo, un pezzo di burro, una carota e un gambo di sedano tagliuzzato. Ben rosolata d'ambo le parti, aggiungete sale, spezie ed una zampa di vitello frantumata. Bagnate con brodo e quando sia cotta, digrassate la cozione, passate allo staccio e ponetela a gelare. Servite la fesa guarnita con gelatina disposta con garbo.

106. - **Fricandeau.**

INGREDIENTI: *Prosciutto*, *burro*, *carne*, *cipolla*, *garofani*, *erbe*, *pepe*, *acqua*.

Conficcate in un pezzo di coscia di manzo de' lardelli di prosciutto magro; mettetelo in casseruola con burro, fette di prosciutto e ritagli di carne, se ne avete, una cipolla steccata con tre garofani, un mazzetto di erbe, un poco di pepe grosso e una quantità di acqua che non copra il lardellato. Fate bollire dapprima vivamente, poi a fuoco più moderato, coprite col testo, sul quale porrete del fuoco, lasciando cuocere per tre ore. Levate la carne dalla casseruola, passate allo staccio il brodo rimasto, e fatelo condensare rimettendolo al fuoco, indi servitelo.

107. - **Filetti di vitello farciti all'italiana.**

INGREDIENTI: *Fesa* o *lombata*, *uovo*, *pane*.

Colla *fesa*, la parte tenera della coscia, oppure colla lombata del vitello fate tanti filettini della grossezza d'un soldo; mettete fra l'uno e l'altro un cucchiaio di farcia: dategli bella forma, passate all'uovo e al pane e cuocete.

108. - **Filetto allo spiedo.**

INGREDIENTI: *Filetto*, *lardo*, *olio*, *aceto*, *sale*, *pepe*, *prezzemolo*, *cipolle*, *timo*, *lauro*.

Bisogna prepararlo due giorni prima di mangiarlo. Levategli la pelle ed inlardellatelo; fatelo marinare tanto nell'olio quanto nell'aceto, con sale, pepe, prezzemolo, cipolle, timo e lauro. Prima di porlo allo spiedo involgetelo in una carta unta d'olio e fatelo cuocere con fuoco vivo.

109. - Filetto di bue ai pistacchi.

INGREDIENTI: *Filetto, olio, sale, farina, pistacchi, brodo.*

Prendete mezzo chilogrammo di carne di manzo nel filetto, tagliatela a fette sottili della larghezza di quattro dita circa, che batterete ben bene col matterello a fine di farle divenir frolle; indi mettetele in un tegame con olio e sale, e dopo pochi minuti di cottura spolverizzatele con poca farina; finalmente spargetevi sopra 25 grammi di pistacchi mondati e soppesti. Bagnate con qualche cucchiaiata di brodo bollente, e lasciate cuocere per un'altra mezz'ora.

110. - Filetto di bue alla panna.

INGREDIENTI: *Filetto di bue, foglia di lauro, panna, chiodi di garofano, sale.*

Ponete un piccolo filetto di bue in una terrina e marinatelo per due ore con una foglia di lauro, due bicchieri di panna, quattro chiodi di garofano contusi e una presa di sale. Un'ora e mezza prima del pranzo mettetelo allo spiedo, a fuoco vivo, e pillottatelo, mentre cuoce, colla stessa panna che ha servito a marinarlo. Preso che abbia un bel colore abbronzato, salatelo e dopo pochi minuti servitelo caldo.

111. - Flano di patate.

INGREDIENTI: *Patate, burro, farina, panna, sale, noce moscada, zucchero, uova, pane.*

Stemperate in *purée* una dozzina di grosse patate, che porrete a fuoco entro una casseruola con due ettogrammi di burro, un cucchiaio di farina, due bicchieri di panna, sale e noce moscada. Passate allo staccio ed amalgamatevi assieme un ettogramma di zucchero, quattro tuorli d' uova e gli albumi in neve. Untate di burro uno stampo, spolverizzatelo di pane, versatevi il composto e cuocetelo per circa un'ora con fuoco sopra e sotto.

112. - Fricassea.

INGREDIENTI: *Carne di vitello, selvaggiume, pesci, pollame, rane, burro, sugo, salsa, uova, sugo di limone.*

Questa gradita vivanda può essere egualmente preparata

con carne di vitello, con pollami, con selvaggiumi, con pesci e con rane. Quello che vuole ridursi, come i francesi dicono, in *fricassée*, si taglia dapprima in pezzi e si mette in una casseruola con burro già fritto, si bagna di tanto in tanto con sugo, si lascia cuocere lentamente, quindi si versa nel piatto; si può anche ristrignere una salsa con alcuni rossi d'uova, e questa, temperata con un pochetto di sugo di limone, si versa sul piatto medesimo.

113. - Frittata di riso.

INGREDIENTI: *Sale, latte, riso, burro, cannella, uova.*

Cuocete il riso nel latte con poco sale, facendolo quasi spappolare; indi ritiratelo dal fuoco, colatene tutto il latte eccedente, condite il riso con un pezzo di burro, parmigiano grattato e un po' di cannella, e quando siasi alquanto raffreddato, aggiungetevi quattro uova sbattute, mescolate ben bene il tutto e con questo composto fate la vostra frittata in padella con burro, procedendo come al solito.

114. - Frittata con erbe.

INGREDIENTI: *Uova, sale, pepe, acqua, erbe, burro.*

Si pongano in apposito recipiente otto uova, ponendovi entro sale, pepe ed un poco d'acqua onde diluir meglio le uova e rendere più delicata la frittata. — Sbatter devesi il tutto con forchetta aggiungendovi le erbe, che si desiderano, ben tritate, e qualche pezzetto di burro. — Si versi il tutto in una padella, ove prima vi si sarà stemperato il burro, procurando di rimescolare il tutto con leggerezza e sollecitudine, perchè meno le uova sono cotte la frittata acquista maggior pregio.

115. - Frittata semplice.

INGREDIENTI: *Uova, crema, sale, noce moscada, burro.*

Sbattute alcune uova, le unirete con una quantità sufficiente di crema, e le condirete con sale e noce moscada. Strutto quindi in una padella un pezzo di burro, verserete in esso le uova sbattute onde friggerle, ponendo mente che non s'indurino di troppo. Alcune cuciniere servono questa frittata con aglio finamente trito che vi spargono sopra.

116. - Frittata di funghi.

Ingredienti: *Funghi, olio, aglio, uova, pane, parmigiano, maggiorana.*

Mondate i funghi, tagliateli a fette, metteteli in padella con olio insieme a due spicchi d'aglio trinciati e sale necessario, e fateli soffriggere finchè siano quasi completamente cotti. Nel frattempo sbattete otto uova, unitevi un po' di mollica di pane inzuppata nell'acqua, un pugno di parmigiano grattato, poche foglie d'origano o di maggiorana, e proseguite a sbattere finchè la mollica siasi intieramente disfatta nell'uovo. Allora versate tutto questo nella padella sopra i funghi, rimuovendo col mestolo onde l'uovo si spanda su tutto il fondo della padella, e fate la frittata nel modo consueto.

117. - Fettine di vitello accomodate.

Ingredienti: *Vitello, burro, lardo, prezzemolo, formaggio, spezie, sale.*

Fate cuocere a piccol fuoco tanto quanto una noce di burro. Intingetevi la barba di una penna ed ungete con essa il fondo di una casseruola; copritelo poi con fettine sottilissime di lardo bianco, e tappezzatene all'ingiro anche i lati. Sopra il primo suolo di lardo disponete un primo suolo di fettine di fesa di vitello ben battute della grossezza di uno scudo. Spargetevi sopra del prezzemolo ben tritato, del formaggio, spezie e sale. Fatto poi un altro suolo di fettine di vitello, tornate a spolverarlo di prezzemolo, formaggio, spezie e sale, e così via via fino a che avrete vitello. Col resto del burro ungerete l'ultimo suolo e farete cuocere il tutto per tre quarti d'ora con brace viva sotto e sopra. — Il fondo, a cottura finita, dev'essere tutto consumato e il lardo fatto fuso.

118. - Fritto di pomi di terra.

Ingredienti: *Pomi di terra, zucchero, cannella, burro, tre uova, cedrato, farina bianca.*

Pestate nel mortaio sei grossi pomi di terra cotti e pelati, con grammi 54 di zucchero, una presa di cannella, grammi 81 di burro, tre tuorli d'uova e poco cedrato in piccoli pezzi. Se la pasta non è omogenea, passatela allo staccio prima di ag-

giungervi il cedrato, pòi dividetela in tante frittelle, che, infarinate, farete friggere nel burro.

119. - Fritto di fegato.

INGREDIENTI: *Fegato, sale, burro.*

Il fegato di vitello è il migliore per farne il fritto. Si pulisce e si taglia a fette piuttosto sottili, le quali, cosparse di poco sale e infarinate, si friggono col burro senza farle troppo rosolare, onde il fegato non indurisca.

120. - Fritto di coratella.

INGREDIENTI: *Coratella, uova.*

La più adatta è quella di agnello o di capretto, e comprende il fegato, il cuore ed il polmone. Si taglia a pezzi, s'infarina e si frigge, immergendone prima i pezzi o no nell'uovo, secondo più aggrada.

121. - Fritto di zucche.

INGREDIENTI: *Zucca barucca o marina, latte, sale, uova, pane, burro, zucchero.*

Tolta la pelle al collo di una zucca gialla, detta di Gerusalemme, tagliatene la sostanza in pezzi grossi un dito e fateli cuocere lentamente in tanto che basti di latte con una presa di sale. Quando i pezzi di zucca avranno attirato quasi tutto il latte, asciugateli e avvolgeteli nel tuorlo d'uovo sbattuto, poi nel pane grattugiato, e lasciateli friggere prestamente nel burro. Serviteli spolverizzati di zucchero. Badate che i pezzi non si sciolgano in *purée.*

122. - Fritto misto.

INGREDIENTI: *Cervella, coratella, vitello, burro.*

Prendete della cervella e de' schienali di vitello o d'agnello, oppure fegato e coratella od anche animelle e granelli di vitello, e approntate ognuna di queste sostanze per friggerle al burro tanto separatamente che miste.

123. - Frittura di pesci.

INGREDIENTI: *Pesci, olio, sale, limone.*

Quasi tutte le specie di pesce, sia di mare che di acqua

dolce, sono adatti a farne frittura: non ostante, quelli che più comunemente si preferisce friggere sono le sogliole, i naselli, le triglie, le acciughe, le sardine, le anguille, le boghe, i ghiozzi, gli agoni, i totani, e tutti i pesci minuti in generale. Per friggerli non si ha che a pulirli secondo la loro specie, infarinarli e metterli in padella ad olio bollente, avvertendo che se trattasi di pesci grossi, devonsi tagliare in due o più pezzi. Si estraggono poi dalla padella col mezzo d'una mestola bucherata, e si spolverizzano di sale.

Il pesce fritto, come ogni altra frittura, si serve caldo insieme a spicchi di limone, da spremersi sopra da chi lo gradisce.

124. - Frittura dolce.

INGREDIENTI: *Crema, latte, uova, zucchero, cedro, semolino, olio, burro.*

Preparate dapprima una crema alquanto densa con un litro di fior di latte, dieci tuorli d'uovo, due ettogrammi di zucchero, 50 gr. di farina ed un poco di cedro candito grattato, facendo cuocere a lento fuoco senza cessare di tramenare. Se la crema non riescisse abbastanza densa, vi aggiungerete a poco a poco del semolino.

Fatta dunque questa crema, versatela in un gran piatto o sopra una tavola di marmo, unti prima con alcune gocce di olio; lasciatela raffreddare, tagliatela a mostacciuoli, e dopo avere immersi questi in albume d'uovo sbattuto e indi avvolti in pan grattato, friggerete con burro, facendo rosolare da ambe le parti.

Si serve questa frittura calda spolverizzata con zucchero.

125. - Funghi fritti all'italiana.

INGREDIENTI: *Funghi, sale, pepe, noce moscada, limone, burro, prezzemolo, sugo, salsa di pomidori, pane, uovo.*

Scegliete dodici o diciotto cappelli di funghi, puliteli e pelateli, poscia marinateli con sale, pepe, noce moscada e sugo di limone; poco prima di servire asciugateli, ravvolgeteli con pane grattugiato, friggeteli con burro depurato finchè abbiano prese un bel colore d'ambo le parti; scolate l'unto, spolverizzateli con prezzemolo trito, aggiungete un po' di buon sugo e di besciamella, e dopo un istante d'ebollizione disponeteli

sul piatto, ultimando la salsa con burro fresco, sugo di limone, e se vi aggrada, anche coll'addizione d'un cucchiaio di salsa di pomidori.

Se i funghi devono servire come guarnizione li marinerete con sugo di limone, prezzemolo e cipollina trita, sale e pepe, indi infarinati e passati all'uovo sbattuto, friggeteli a gran-d'olio e grasso.

126. - Funghi alla casalinga.

Ingredienti: *Funghi, burro, olio, acciuga, prezzemolo, sale, pane, limone.*

Mondati ed affettati i funghi, gettateli nell'acqua fresca. Intanto fate fondere in una casseruola un pezzo di burro con qualche cucchiaio d'olio, unitevi un'acciuga tritata e spappolata, poi del prezzemolo pesto esso pure ed una piccola foglia di menta triturata. Ben rimestato il tutto, gettatevi i funghi, che avrete prima asciugati con un pannolino, salateli e lasciateli cuocere lentamente. Serviteli sulle fette di pane fritte nel burro, spremendovi sopra mezzo limone.

127. - Funghi sott'olio.

Ingredienti: *Funghi, aceto, sale, alloro, garofani, noce moscada, cannella, olio.*

Nettate bene i funghi, che avrete scelti piccolissimi e sani fra quelli detti porcini, ed a tal uopo servitevi d'un pezzo di tela ruvida o d'uno spazzolino, stropicciandoli dove sono terrosi; poscia così intieri scottateli con aceto o vino bianco bollente, a cui avrete aggiunto giusta dose di sale; e dopo che siano stati immersi alcuni minuti, colate il liquido, asciugate con una salvietta i funghi, ed accomodateli in alberelli di vetro o di terraglia, mettendo ad ogni strato due foglie d'alloro, e spargendovi alcuni garofani, noce moscada soppesta e pezzetti di cannella. Riempiti così gli alberelli, versate sui funghi dell'olio d'oliva finissimo, in modo da riempirne i recipienti, e turati questi col loro tappo, li riporrete in luogo fresco.

Anche questi, come i precedenti, servono a guarnire pietanze lessate e per mangiarsi fra i principii di tavola.

128. - Funghi cappelle infarcite.

INGREDIENTI. *Funghi, pane, brodo, aglio, prezzemolo, sale, parmigiano, olio.*

Scegliete una dozzina di funghi morecci, sani e non troppo fatti; toglietene i gambi e mettete le cappelle in una tegghia (nella quale avrete versato un po' d'olio), accomodandovele colla parte concava ossia col loro rovescio di sopra. Poscia, colla metà dei gambi de' funghi, un poco di mollica di pane inzuppata nel brodo, due spicchi d'aglio ed un po' di prezzemolo, fate un battuto, tritando il tutto sul tagliere colla mezzaluna; mettetelo in un recipiente, unitevi due uova, 50 grammi di ricotta, sale e parmigiano grattato, rimestate sino ad ottenere un impasto uniforme, e con questo riempite il vuoto delle cappelle. Spargetevi finalmente sopra del pan grattato, versatevi un altro poco d'olio, e fate cuocere al forno.

129. - Frittura piccata alla milanese.

INGREDIENTI: *Filetto, burro, sale, prezzemolo.*

Prendete la parte tenera delle coscie, la lombata o il piccolo filetto, purchè spoglio d'ogni pellicola, nervo o grasso; tagliatelo a fettoline o a pezzetti sottili e larghi poco più di quattro centimetri. Sciogliete in una padella di ferro un pezzo di burro, indi stendetevi dentro le fettoline di vitello che avrete infarinate, e quando sono rosolate da una parte voltatele dall'altra. Spolverizzatele con sale e prezzemolo trito, fatele saltare ancora un poco e servitele.

Perchè questa frittura si conservi morbida e succolenta giova avere la maggiore attenzione a che il vitello nel cuocere non faccia acqua, il che otterrete friggendole a fuoco molto ardente.

130. - Frittura piccata al vino Marsala.

INGREDIENTI: *Burro, vino, sugo, salsa, limone.*

Tagliate le fettoline un po' più grandi di quelle dianzi descritte, infarinatele come sopra, e quando il burro è cotto, stendetele in una tortiera e friggetele similmente. Quando hanno preso colore aggiungetevi un bicchier di vino Marsala od anche più a seconda del quantitativo del vitello, un po' di

sugo e cuocete a fuoco ardente, affinchè il vitello non s'indurisca. Ritiratelo dal fuoco ed aggiungetevi un po' di spremitura di limone e di burro fresco. Amalgamate il tutto e servite.

131. - **Flano di spinaci.**

Ingredienti: *Spinaci, burro, farina, panna, sale, noce moscada, sugo, uova, salsa di pomidori.*

Fate cuocere a fuoco ardente, affinchè si conservino ben verdi, un chilogrammo di foglie di spinaci; indi, rinfrescati e spremuti, passateli allo staccio, poi al burro in una casseruola finchè si asciughino, smuovendoli continuamente per evitare che si attacchino al fondo. Mettete in un'altra casseruola 60 grammi di burro, altrettanta farina e mezzo litro di panna; cotta questa besciamella, amalgamatela cogli spinaci, aggiungendo sale, noce moscada e sugo condensato; quando sia fredda, mescolatevi insieme cinque uova sbattute. Riempite lo stampo o gli stampini e fate cuocere al bagnomaria, servendo con sugo o salsa di pomidori.

132. - **Flano di patate alla viennese.**

Ingredienti: *Patate, besciamella, panna, sugo, sale, uova, burro, acqua, pane.*

Con mezzo chilogrammo di patate di buona qualità apparecchiate una *purée* di patate perfettamente ultimata; amalgamatevi assieme una besciamella fatta con un bicchiere di panna e mezzo di buon sugo; badate che sia salata a giusta misura; quando il composto sia freddo, aggiungete quattro uova se grosse, altrimenti cinque ben sbattute. Untate di burro chiarificato degli stampini, oppure uno stampo col tubo nel mezzo; lasciate che il burro si congeli e versatevi entro il composto; fatelo cuocere al bagnomaria come di pratica, cioè senza che l'acqua abbia a bollire. Rovesciatelo sul piatto e servite con spagnuola e buon sugo. Volendolo gratinato, prenderete uno stampo senza tubo nel mezzo, unto di burro e spolverizzato di pane; riempitelo e fatelo cuocere col testo, oppure nel forno.

133. - **Fegato di vitello in beefsteack.**

Ingredienti. — *Fegato di vitello, burro, sale, pane, prezzemolo, limone.*

Tagliate delle fette di fegato di vitello crudo di due centimetri di spessore, fatele abbrustolire per dièci minuti nella casseruola con del burro, salate ed impanate; servite su del burro lavorato con prezzemolo e sale, e versatevi sopra il sugo di un mezzo limone. Servite caldissimo.

134. - **Focaccia d'uova.**

Ingredienti: *Burro, uova, pane, latte, prezzemolo, crema, sale, pepe, burro.*

Mettete a fuoco un pezzo di burro, triturate quindi una dozzina d'uova dure, che impasterete con un pezzo di pane imbevuto nel latte ed un pizzico di prezzemolo, per riporle poi nel burro liquefatto. Sbattete subitamente due uova intere, due tuorli insieme a un mezzo boccale di crema, il sale necessario e un poco di pepe pesto, versate il tutto sulle uova, procurando di legarle più egualmente che si può. Finalmente ungete una casseruola di burro, e riponete in essa il suddetto miscuglio per friggerlo e rovesciarlo quindi sopra un piatto, usando ogni riguardo onde non si rompa.

135. - **Fagiuoli in umido.**

Ingredienti: *Fagiuoli, burro, brodo, sugo di carne.*

Prendete fagiuoli bianchi sgranati, metteteli al fuoco in una casseruola con un poco di burro e brodo in quantità sufficiente da ricoprirli, e lasciateli cuocere lentamente: quando avranno prosciugato alquanto, aggiungete del buon sugo di carne, ed altro brodo se occorre, e lasciateli finir di cuocere.

Se i fagiuoli fossero secchi invece che freschi, converrebbe lessarli prima nell'acqua, senza però farveli completamente cuocere: in tal caso, quando poi si mettono in casseruola, non abbisogna che pochissimo brodo per bagnarli, od anche può bastare, per compierne la cottura, il solo sugo di carne.

136. - Frittelle di semolino.

INGREDIENTI: *Latte, zucchero, sale, semolino, uova, cedro, uva passa, olio.*

Mettete al fuoco in una casseruola un litro di buon latte con sei cucchiaiate di zucchero ed un pizzico di sale, e quando comincia a bollire gettatevi a poco a poco 160 grammi di semolino, che lascerete cuocere fino ad ottenerne come una soda polentina, avvertendo di tramenare continuamente affinchè non si attacchi al fondo. Ritiratela poscia dal fuoco, lasciatela raffreddare un poco, ed unitevi 6 tuorli d'uova con 2 albumi bene sbattuti a parte e ridotti come neve, un poco di cedro candito trinciato a pezzetti (oppure buccia di limone fresco grattata) e 35 grammi di uva passa: rimestate ed assimilate il composto, e con questo formate tante pallottole della grossezza di una noce, le quali, immerse prima in albume d'uovo e poi avvolte nel pan grattato, friggerete in padella con abbondante olio. Quando abbiano preso un bel colore ritiratele con mestola bucherata, ponetele per alcuni istanti sopra carta sugante, a fine di far loro lasciare più olio che sia possibile, e servitele calde come al solito, spolverizzate di zucchero.

137. - Frittelle di pomi alla borghese.

INGREDIENTI: *Pomi, zucchero, rhum.*

Pelate e tagliate orizzontalmente sei pomi, tenendo le fette dello spessore d'un pezzo da cinque franchi, con uno stampo di latta levate il torsolo, cosicchè avrete tante ruotelle che marinerete per qualche ora con zucchero e rhum. Rasciutte, passatele nella solita pastina, e fritte di bel colore servitele spolverizzate di zucchero.

138. - Frittelle di riso alla lombarda.

INGREDIENTI: *Riso, acqua, limone, cannella, sale, farina, vino, olio, pane, legumi, zucchero.*

Mettete a fuoco in una casseruola mezzo litro di riso con un litro d'acqua fresca; un po' di buccia di limone, un pezzetto di cannella e un pizzico di sale; quando bolle, coprite

la casseruola, collocatela su cenere rovente e mettete della bragia sul coperchio e lasciate bollire lentamente, senza smuoverlo per tre quarti d'ora; se dopo circa una mezz'ora fosse troppo asciutto, aggiungete un po' d'acqua bollente. Ritiratelo dal fuoco senza tramenarlo ed a cucchiaio a cucchiaio passatelo allo staccio molto lestamente, perocchè ove si raffreddasse non si potrebbe più passarlo. Mezz'ora prima di servire mettetelo in casseruola, aggiungendovi poco per volta 250 grammi di farina di semola e un bicchiere e mezzo di vino bianco magro ma fino. Avrete pronta una padella quasi ricolma d'olio d'olivo precedentemente purgato col farvi friggere entro del pane e dei legumi, il che serve a togliergli l'odore d'olivo. Stendete su un coperchio di casseruola, allargandola col coltello, la metà della pasta alta due centimetri; lasciate cadere nell'olio caldo dei pezzettini lunghi come il dito mignolo, ravvivate bene il fuoco, distaccateli ove occorra, e se la pasta sarà fatta a dovere, i tortelli riesciranno molto rigonfi. Cotti di bel colore poneteli su un tovagliuolo onde levare l'unto, indi in una tegghia; spolverizzateli di zucchero profumato all'arancio, saltellateli un istante affinchè si attacchi lo zucchero, e serviteli caldissimi.

139. - Frittura di patate alla Chambery.

Ingredienti: *Patate, zucchero, sale, cannella, burro, uova, cedro.*

Pestate nel mortaio cinque o sei patate cotte e fredde, aggiungete mezzo ettogrammo di zucchero, poco sale e cannella, un ettogrammo di burro, due o tre tuorli d'uova e un pezzetto di cedro candito tagliato a filetti. Foggiate delle frittelle rotonde e schiacciate, infarinatele e cuocetele in tegghia con burro.

140. - Frittelle di spinaci.

Ingredienti: *Spinaci, latte, zucchero, spezie, limone, uova, farina, olio, sale.*

Fate prima lessare gli spinaci, spremeteli, trinciateli sottilmente e rimetteteli al fuoco in una casseruola con burro, un po' di latte, zucchero in proporzione, spezie e raschiatura di

buccia di limone, rimestando e lasciando cuocere finchè l'umido siasi alquanto consumato. Poscia ritirate dal fuoco la casseruola, e quando il contenuto sia un poco raffreddato, aggiungetevi due uova ed un pugno di farina bianca e mescolate bene il tutto. Fatto così il composto, formatene tante pallottole, che friggerete ad olio bollente dopo averle immerse ad una per volta in una pastina, preparata con farina, acqua e poco sale.

141. - Folaga in salmis.

INGREDIENTI: *Folaga, burro, pane, brodo di rane, vino di Madera.*

Mettete una folaga allo spiedo, pillottandola col burro della leccarda, in cui sianvi quattro fette di pane, poi salatela a dovere. Cotta che sia, tagliatela in quarti. Mettetene il dorso e l'osso del petto in un mortaio e pestate il tutto insieme al pane ed al burro della leccarda. Allungate la pestata con del sugo o brodo di rane e passatela allo staccio, poi aggiungetevi mezzo bicchiere di vino di Madera o vino santo, e versate tutto ciò sui pezzi di folaga, che terrete in una casseruola a bagnomaria fino al momento di servirli.

142. - Frutti ripieni.

INGREDIENTI: *Frutti, vino bianco, cannella, buccia di limone, burro, zucchero, biscottini.*

Decorticati e tagliati per il mezzo i frutti, scavateli nel centro con un cucchiaio, e metteteli a cuocere fino a metà cottura in vino bianco con cannella e buccia verde di limone. Levatili poi dal vino, disponeteli in una tegghia unta di burro. Il sugo vinoso che resta, unitelo a dello zucchero e condensatelo a fuoco, inspessandolo con qualche biscottino trito e con qualcuno dei frutti cotti, che schiaccerete nel sugo incorporandovelo bene. Di questo denso giulebbo riempirete le cavità centrali dei frutti, e questi manderete al forno. Di tal maniera si ammanniscono i pomi, le pesche spiccatoie, le pere, ecc.

143. - Gigot alla trentina.

INGREDIENTI: *Gigot, acciuga, vino, brodo, prezzemolo, carote, cipolle, garofano, aglio, sale, cocomeri.*

Insteccate il *gigot* con lardelli e filetti d'acciuga, collocatelo

in casseruola con due bicchieri di vino bianco e un litro di brodo, prezzemolo, due carote, una cipolla, tre chiodi di garofano, due spicchi d'aglio e due di scalogno e del sale. Schiumatelo a tempo debito, indi scoperta la casseruola, fatelo cuocere a fuoco lento per due ore circa; digrassate il fondo, ponete il *gigot* in un altro recipiente passandovi sopra la salsa allo staccio e aggiungendovi due cocomeretti nell'aceto trinciati minutamente. Deposto poi il *gigot* sul piatto, restringete la salsa e servite.

144. - Gnocchi alla lombarda.

INGREDIENTI: *Patate, farina, sale, parmigiano, burro.*

Lessate un chilogrammo di patate; sbucciatele, schiacciatele e passatele allo staccio di crino; indi prendete mezzo chilogr. di farina bianca ed impastatela colle patate suddette, manipolando a lungo onde ottenere una pasta consistente ed uniforme, colla quale formerete i gnocchi. Lasciateli allora prosciugare un poco tenendoli esposti all'aria sopra una tovaglia di bucato; mettete intanto al fuoco una caldaia con molt'acqua, che salerete, e quando questa bolle gettatevi a pochi per volta i gnocchi e fateveli cuocere: poscia estraeteli dalla loro acqua, fateli sgocciolare, e conditeli a suoli in un piatto adattato, cospargendoli di parmigiano grattato, e versandovi sopra in abbondanza del burro, che avrete prima fatto liquefare a parte e lasciato alquanto rosolare.

145. - Gnocchi bianchi.

INGREDIENTI: *Pane, latte, sale, farina.*

Formate una pappa alquanto densa cuocendo una quantità di mollica di pane con latte e sale: versate questa pappa in mezzo ad un mucchio di farina bianca, che avrete preparata sulla madia, ed impastatela incorporandovi tanta farina quanta ne occorre per ottenere una pasta della consistenza di quella che adoprasi per fare il pane. Manipolate bene questa pasta, fatene tanti bastoncelli, e tagliati questi trasversalmente a piccole porzioni, formatene i gnocchi. Fateli poscia cuocere nell'acqua bollente, sgocciolateli, e conditeli con burro e buon formaggio.

146. - Gnocchi di riso.

Ingredienti: *Risotto, uovo, pane, brodo.*

Con del buon risotto fate delle pallottoline grosse come una noce, avvolgetele indi con uovo e con pane grattugiato; friggetele a fuoco ardente, asciugatele e ponetele nella zuppiera, in cui verserete il brodo bollente.

147. - Guarniture di creste e arnioni di galle.

Ingredienti: *Creste, burro, limone, sale, brodo.*

Le creste devono essere in primo luogo approntate con cura, quindi schierate in casseruola con burro finissimo, succo di limone, un po' di sale, e del brodo. Gli arnioni, dopo la solita pulitura, devono essere uniti alle creste in ebollizione, ritirandoli quasi subito, affinchè non abbiano a sciogliersi in pezzetti.

148. - Guarniture di funghi.

Ingredienti: *Funghi, limone, acqua, sale, burro.*

Per questa bisogna i funghi devono essere ben bianchi e rotondi. Si possono ammannire nel succo di limone misto ad un poco d'acqua, aggiungendovi, appena che son pronti, sale e burro, lasciandoli cuocere lentamente sopra tenue fiamma. Bastano sei minuti.

149. - Guarniture di fagiuoli.

Ingredienti: *Acqua, fagiuoli, capponi, burro, carne.*

Mettete al fuoco una pentola con acqua, e quando questa comincia ad esser calda, gettatevi dentro dei fagiuoli capponi, che farete indi cuocere lentamente, avvertendo di salarli soltanto quando siano pressochè cotti; poscia ritirateli, fateli sgocciolare, e guarnitene pietanze in umido.

Si può anche, quando son cotti, farli crogiolare in casseruola con un pezzo di burro o sugo di carne.

150. - Guarniture di fegato di pollame.

Ingredienti: *Fegatelli, sugo di carne, brodo, vino bianco, timo, prezzemolo, rosmarino, pepe, sale.*

I fegatelli di pollame si fanno cuocere in una casseruola con

molto sugo di carne e brodo, un mezzo bicchiere di vino bianco, un mazzetto d'erbe assieme legate di timo, di prezzemolo, di rosmarino, pepe e sale. Il tempo necessario per la loro cottura è di quindici minuti.

151. - Guarniture di piccole patate.

Ingredienti: *Patate, burro, sale, prezzemolo.*

Provvedetevi di piccole patate novelline; scottatele un momento nell'acqua bollente, onde poter toglier loro la buccia, e mettetele a rosolare al fuoco col burro e sale necessario, avvertendo di rimuoverle di frequente con un cucchiaio, sia perchè non s'attacchino al fondo della casseruola, sia perchè possano prendere tutte un egual colore. Prima di ritirarle dal fuoco, aggiungetevi un poco di prezzemolo minutamente tritato, servitevi poi di questa guarnitura per contornar lessi ed arrosti.

152. - Guarniture di lenticchie.

Ingredienti: *Lenticchie, burro, cipolla, sale, brodo.*

Fate lessare sino a mezza cottura le vostre lenticchie; indi mettetele colla loro acqua in una casseruola, nella quale sia preparato un soffritto con burro e cipolla trinciata; salate e lasciate finir di cuocere.

È d'uopo avvertire che non devonsi far lessare le lenticchie con troppa acqua, poichè esse al termine della cottura devono rimanere quasi all'asciutto: piuttosto, se l'umido venisse loro a mancare troppo presto, si aggiungerà un po' di brodo bollente.

153. - Guarniture di tartufi.

Ingredienti: *Cipolla, aglio, prezzemolo, burro, olio, sale, pepe, vino bianco, farina.*

Preparate un soffritto di cipolla, poco aglio e prezzemolo ben tritati, mettendo il battuto al fuoco in una casseruola con burro ed olio a parti eguali: unite a questo soffritto i tartufi dopo averli mondàti ed affettati sottilmente; aggiungete sale, pepe e poche spezie, ed appena i tartufi avran cominciato a prendere il caldo, versatevi sopra un poco di vin bianco, in cui avrete stemperato un pugillo di farina, e ritirateli.

154. - Guarniture di cipolline.

Ingredienti: *Cipolline, burro, sale, brodo.*

Prendete la quantità di cipolline che può occorrervi, scegliendole tonde e molto piccole; mondatele, tenetele per mezz'ora in acqua fresca; indi fatele rosolare leggermente in casseruola con burro e sale, aggiungete un po' di sugo di pomidori, o semplice brodo, e lasciate finir di cuocere.

155. - Galline faraone.

Ingredienti: *Gallina faraona, lardo, spezie.*

Queste galline si ammanniscono allo stesso modo come le pollastre e i capponi; giovani, sono eccellenti per farle arrostire allo spiedo lardellate con spezie; vecchie, si fanno eccellenti stufati. — Per quanto però esse siano eccellenti, ben di rado compariscono sulle tavole.

156. - Gamberi farciti.

Ingredienti: *Gamberi, sale, prezzemolo, comino, burro, pepe, uova, crema, vino bianco.*

Cuocete i gamberi con sale, prezzemolo e comino, e nettatene il guscio diligentemente. Fate cuocere del riso nel burro, aggiungetevi del prezzemolo verde, trenta code di gamberi tagliate non tanto fine, e un po' di sale e di pepe; mescete ed unite il tutto con un tuorlo d'uovo e tre cucchiai di crema, riempitene i gamberi e riunite il guscio in modo che abbia l'apparenza di un gambero intiero. Prendete quindi un po' di burro, qualche poco di prezzemolo verde trito, sei cucchiai di crema, alcuni cucchiai di vino bianco e del comino aggiungetevi finalmente anche i gamberi, e fateli cuocere sotto e sopra a fuoco gagliardo.

157. - Gamberi d'acqua dolce.

Ingredienti: *Gamberi, burro, prezzemolo, lauro, cipolla, carote, pepe, sale, vino bianco.*

Tra i gamberi d'acqua dolce bisogna scegliere quelli che sono di un verde piuttosto chiaro, e rigettare gli altri che tendono al nericcio. Dopo averli ben lavati prendeteli ad uno

ad uno, stringete la pinna ch'è in mezzo alla coda, tiratela pian piano ed estraetene il budellino nero. Ponete in una casseruola un pezzo di burro, del prezzemolo in ciocche, del timo, del lauro, una grossa cipolla affettata, carote pure a fette, pepe, sale e una bottiglia di vino bianco, od anche semplicemente acqua od aceto. Fate bollire a fuoco ardente per alcuni minuti. Ritirate poi la casseruola e gettatevi entro i gamberi dopo averli ben scolati. Rimettete la casseruola a fuoco del pari ardente per otto o dieci minuti, e agitate vivamente tratto tratto i gamberi; poscia ritirateli, teneteli caldi, e, dopo averli asciugati, disponeteli in piramide sopra una salvietta attorno a un cespuglio di prezzemolo.

Quando vogliate serbare i gamberi per guarnitura, li rovescerete, al momento di ritirarli dal fuoco, in una terrina insieme colla loro cozione.

158. - Granchiolini o astachi gratinati alla Montebello.

Ingredienti: *Granchiolini, burro, tartufi, funghi, besciamella, ostriche.*

Allestiti che abbiate tre o quattro astachi o granchiolini, sgusciate loro le code e le zampe, tagliate le code a scalopini e riponeteli in un tegame unto di burro; tagliate la carne delle zampe e le minuzie a dadi, a cui aggiungerete alcuni tartufi e funghi tagliati similmente; cospargete il tutto di besciamella densa e disponete questo piccolo intingolo in mucchio su un piatto d'*entrée*, salsate leggermente gli scalopini che avrete serbato al caldo, disponeteli in corona l'uno sopra l'altro, collocando fra ognuno d'essi una fetta di tartufo, avvertendo che ne occorrerà in quantità sufficiente a coprire l'intingolo posto nel mezzo; glassate la superficie con sugo condensato chiaro misto con burro di gamberi, ed esponetelo a forno dolce glassandolo ripetutamente. Dopo un quarto d'ora guarnitelo all'ingiro d'ostriche alla *villeroy* e servite con una salsa principesca in salsiera.

159. - Granelli di montone fritti.

Ingredienti: *Granelli, pane, uova, burro, prezzemolo, sale, limone.*

Fate un taglio che interessi la sola pelle dei granelli con

cui volete fare la frittura. Levatene colle dita la pellicola che li inviluppa, tagliateli in fette sottili, le quali asciugherete bene con un pannolino doppio, le avvolgerete nel pane grattugiato, indi nell'uovo sbattuto con un po' di burro fuso, passandole un'altra volta nel pane. Questa preparazione vuol essere fatta al momento, perchè il pane non si imbeva nell'umidità della polpa dei granelli. Mettetele tosto a soffriggere in una padella a fuoco vivo, con burro fino a color biondo, voltandole; spargetevi sopra un pizzico di prezzemolo triturato e del sale, e servitele irrorandole col sugo di mezzo limone.

160. - Gelatina dorata.

Ingredienti: *Carne, sale, cipolla, sedano, carota, prezzemolo, acqua, uova.*

Mettete in una casseruola un chilogrammo di carne di manzo nella parte muscolosa, senza grasso, tagliata in tre o quattro pezzi; una vecchia gallina od un gallo egualmente spezzati; due zampetti di vitello ben puliti e spaccati in mezzo per il lungo, ed un pezzo di guancia pure di vitello. Fate rosolare un poco il tutto con grasso di manzo battuto, sale, una cipolla intiera, del sedano, carota e prezzemolo; indi bagnate con un poco di acqua bollente e lasciate ancora rosolare per qualche minuto: aggiungete poscia 4 litri di acqua egualmente bollente e lasciate cuocere a fuoco lento per 5 o 6 ore, affinchè il liquido si riduca alla metà. Allora colate a traverso un pannolino l'umido che rimane; mettetelo nuovamente al fuoco in una pentola e fatelo bollire; sbattete intanto due albumi d'uovo e versateli nella pentola medesima, rimestando speditamente per alcuni minuti; poscia ritirate il recipiente dal fuoco, schiumate e digrassate il liquido, e finalmente passatelo di nuovo per il pannolino, facendolo colare dentro una forma a vostro talento, per lasciarvelo condensare raffreddando.

Invece di versare questa gelatina in una forma, potrete addirittura versarla sulla pietanza fredda che volete con essa guarnire, lasciandovela raffreddare sopra.

161. - Gelatina bianca.

Ingredienti: *Manzo, cipolla, uova, gallina, zampetti di vitello.*

Mettete in una pentola, con 4 litri di acqua, un chilogr. di

manzo nella parte muscolosa, una vecchia gallina od un gallo, e due zampetti di vitello, il tutto fatto a pezzi; salate convenientemente, e fate bollire schiumando e digrassando il brodo quando occorre, ed aggiungendo una piccola cipolla intiera steccata con due o tre chiodi di garofani. Quando avrà bollito per circa 6 ore a fuoco lento, colate il liquido a traverso un pannolino, mettetelo nuovamente al fuoco in una casseruola, ed appena abbia ripreso il bollore gettatevi due albumi d'uovo che avrete prima sbattuti, e per alcuni minuti rimestate con prestezza: lasciate poscia ristringere l'umido, mantenendo la casseruola sul fornello, e di quando in quando provate a versarne qualche goccia sur un piatto, per vedere se raffreddando prende consistenza: il che verificatosi, ritirate dal fuoco la casseruola, passate una seconda volta il liquido per pannolino, e lasciatelo raffreddare in una forma o sopra la pietanza fredda che volete guarnire.

162. - Gelatine trasparenti gelate.

INGREDIENTI: *Colla di pesce, zucchero, limone, rosolio.*

Mettete a gonfiare nell'acqua 20 grammi di colla di pesce per qualche ora, cambiando in questo tempo l'acqua per due volte. Gonfiata la colla, mettetela a fuoco con un bicchiere di acqua pura, e, quando vi si è sciolta, colatela con un pannolino bagnato. A parte stemperate tre etti di zucchero bianco in un bicchier d'acqua, mettetelo a fuoco perchè si fonda in sciroppo e passatelo attraverso ad un pannolino bagnato. Unitevi ora la colla allo sciroppo di zucchero, e, messo in uno stampo, aromatizzate il liquido col sugo di un limone ed un bicchierino di alkermes, o di maraschino, o di kirschwasser, o rhum. Invece di questi liquori potrete anche servirvi dei lamponi, delle fragole o dei pomi granati, schiacciandoli prima in una terrina e passandoli allo staccio. Lasciate raffreddare la gelatina, se d'inverno, o mettetela a gelare se d'estate. Accipocchè si stacchi con facilità dalle pareti dello stampo, immergete questo per un istante nell'acqua calda. Aggiungendovi un po' d'amaranto liquido quale si trova dai confettieri, lo sciroppo prenderà un color gradevole. Se poi, intanto che la gelatina è sul ghiaccio a gelare, la si diguazza con un frullino, la si renderà soffice e spumosa come un *soufflé*.

163. - Giambonetti.

INGREDIENTI: *Giamboncini, costolette, crema, mandorle, marmellata di albicocche.*

Untate e infarinate degli stampini a foggia di giamboncini o di costolette, e riempiteli di pasta da biscottini al punch. Cotti a forno dolce e ben rasciutti, estraeteli dalle forme e praticatevi una incisione per farcirli di crema e di mandorle; copriteli di nuovo colla pasta che avrete levato, velateli leggiermente di marmellata di albicocche, passateli alla ghiaccia d'arancio al sorbetto di campagna, esponeteli un istante al forno per lucidarli, indi immergeteli dalla parte dell'osso in una ghiaccia di cioccolato, in modo che la glassatura giunga quasi a metà del giamboncino e rassomigli alla cotenna; ornate l'osso di ricci di carta frastagliata.

In mancanza di stampini si fanno riempiendo il cornetto di pasta da biscottino comune e modellandoli su un foglio di carta. Questi giamboncini si decorano altresì con gelatina di ribes e lamponi.

164. - Galantina di fagiano o di cappone.

INGREDIENTI: *Fagiani o capponi, vino, erbe, sale, pepe, noce moscada, consumato, burro, giambone, lardo, piedi di vitello, lingua di manzo, lombata di maiale, tartufi, pollo, pistacchi.*

Approntate due fagiani come per galantina; marinateli con vino, erbe odorifere, sale, pepe e noce moscada, e coprite la terrina o il vaso dove li avrete posti. Mettete in una casseruola le minuzie e i carcami, meno le testoline, bagnateli con tre litri di buon consumato, aggiungendovi il solito mazzetto, delle fette di giambone e due piedi di vitello o di maiale; dopo quattro ore di lentissima ebollizione, passate alla salvietta. Prendete 4 ettogrammi di lardo fino non spugnoso, altrettanto giambone fino e morbido, 4 ettogrammi di lingua di manzo scarlatta a mezza cottura, 4 ettogrammi di lombata di maiale, 4 ettogrammi di polpa di pollo spoglia della pelle, 8 ettogrammi di tartufi neri, il tutto tagliato a dadi di mediocre grandezza; riponete questi ingredienti in un vaso di terra con sale, pepe, noce moscada e due bicchieri di Madera fino, procurando che

la carne assorbisca l'infusione. Mettete nel mortaio un pezzo di lombata di maiale piuttosto grassa, oppure 4 ettogrammi di pollo crudo con 4 ettogr. degli ingredienti posti nella terrina e, se ne avete, qualche fegato di pollo cotto nel burro; pestate e passate allo staccio per poi unirlo al composto; lavorate in modo che il tutto riesca ben amalgamato, aggiungendovi da ultimo un po' di pistacchi verdi. Dividete in due il composto e riempite i fagiani; cucite l'apertura, copriteli con fette di lardo e ravvolgeteli ciascuno in un pannolino, oppure in una vescica, legateli e metteteli in una casseruola adatta, sicchè restino piuttotto stretti; bagnateli colla gelatina preparata come si disse e fateli cuocere a fuoco lento lento non meno di quattro ore, osservando di tenerli sempre coperti di consumato; lasciateli venir freddi nella loro cozione, la quale poi passerete allo staccio, digrasserete e chiarificherete come di pratica; badate che vada bene di sale, unite un poco di vino Madera, qualche goccia di sugo di limone e un poco di serpentaria; avrete così una eccellente gelatina, che ultimerete come si è detto più volte. Preparate uno zoccolo di grasso a forma di piramide sopra un piatto ovale e grande; tagliate a fette le galantine ed adagiatele una per parte all'estremità del piatto; ornate la sommità dello zoccolo con una cestella ovale, che guarnirete di fiorellini naturali da cui sboccieranno le due teste di fagiano, il becco delle quali rivolgerete verso le galantine; impiantate al centro della cestella un'asticciuola guarnita di un tartufo brillantato di gelatina trita e una bella cresta con un crostone di gelatina sostenuto dallo stesso tartufo; decorate i fianchi della cestella di un rosone di grasso, in mezzo al quale porrete un bel tartufo ben glassato; fate una doppia bordura di crostoni di gelatina intrecciata di gelatina trita. Glassate a perfezione le galantine: decoratele al cornetto con gelatina. All'estremità del piatto, per tenere in posto le galantine, collo stesso grasso dello zoccolo od anche con pane fritto, disponetevi un semicerchio simile ad una fascia di cestella. Qualora preferiste il pane fritto, avvertite di coprire la fascia con una salsa molto densa di colla, che poscia spolverizzerete di gelatina trita, con che otterrete un effetto veramente brillante.

165. - Galantina di dindo novello.

INGREDIENTI: *Dindo, giambone, sale, pepe, noce moscada, vino, lingua, lardo, lombata di maiale, tartufi, burro.*

Disossate un dindo novello; levate i filetti; pestate nel mortaio la carne delle coscie, con un ettogrammo di giambone e metà quantitativo di lardo fino, sale, pepe, noce moscada ed un bicchiere di vino Madera. Tagliate a grossi dadi i filetti del dindo, tre ettogrammi di lingua scarlatta, altrettanto lardo magro non spugnoso, quattro ettogrammi di tartufi neri e due ettogrammi di lombata di maiale mista. Mescolate questi ingredienti colla farcia e riempite il dindo; cucitelo, copritelo di fette di lardo, ravvolgetelo in un pannolino, legatelo con filo e fatelo cuocere come si disse per la galantina di fagiano, formando poi colla sua cozione la gèlatina occorrente per la guarnizione.

Questa galantina può servirsi in differenti modi, cioè sopra zoccoli in grasso ornati di fiori naturali a piccoli mazzolini, come sopra zoccoli a forma di nave entro cui la galantina presenti la forma d'una botte. Uno dei metodi a noi meglio graditi è il seguente: — Tagliate la galantina pel traverso in due parti e collocate una di esse su uno zoccolo elegante, e con burro fate le due ali e la testa; quanto alla testa potrete anche attaccarvi quella dello stesso dindo, imitando i coralli col burro verde e rosso e gli occhi con tartufi neri e farcia; le ali dovranno quasi interamente coprirlo. Decorate lo zoccolo con burro rosso e crostoni di gelatina. Tagliate l'altra mezza galantina in bell'ordine e disponetela all'ingiro del piatto, che guarnirete di crostoni di gelatina. Il dindo così predisposto si presenta come fosse ritto in piedi, mentre se lo voleste accovacciato taglierete la galantina pel lungo; adagiatelo su uno zoccolo formando un pratellino verde con burro; mettete a suo posto la testa, la coda e le ali fatte di burro, e la rimanente galantina disponetela all'ingiro come già si disse.

166. - Gelati.

INGREDIENTI: *Sale, frutta.*

Si prendano delle forme di stagno, le quali poi, ben chiuse, si pongano fra il ghiaccio cosparso di sale e vi si lascino

per circa un'ora, onde il gelato indurisca maggiormente. Queste forme rappresentano sovente un frutto od altro oggetto; ma possono ancora più semplicemente raffigurare un disco od una mattonella quadrata; nel primo caso si compie l'illusione riempiendo la forma con un gelato il cui colore abbia analògia coll'oggetto da essa rappresentato; nel secondo caso si può riempire ciascuna forma con più qualità di sorbetti disponendoveli a disegno ed anche frammisti con pezzetti di frutta candite o confettate: è sempre necessario però che le forme stesse, anche prima d'essere riempite col sorbetto, sieno state alcun tempo nel ghiaccio, giacchè così s'impedisce al gelato di sgocciolare al contatto del metallo meno freddo.

Quando si vogliono servire questi pezzi gelati, si ritirano dal ghiaccio le forme, s'immergono lestamente e per un istante in acqua calda, e tosto si asciugano, si aprono e se ne rovescia il contenuto in piattini sopra foglietti di carta tagliata a giusta grandezza.

167. - Gelato di fragole alla panna cruda.

INGREDIENTI: *Fragole, zucchero, panna.*

Prendete 600 grammi di zucchero fino vanigliato, 600 grammi di *purée* di fragole e tre bicchieri di panna doppia. Mescolate le fragole collo zucchero, diluite colla panna e passate il tutto due volte allo staccio. Con questo sistema si fanno gelati di ogni sorta di frutta, ed è assai comodo perchè in pochi minuti si ha pronto il composto da gelare.

168. - Gelato di albicocche.

INGREDIENTI: *Albicocche, zucchero, limone, acqua.*

Prendete due chilogr. di albicocche ben mature e colte di recente, onde conservino meglio la loro fragranza; apritele in mezzo, toglietene i nòccioli e passatele a forza allo staccio premendo con un mestolo. Raccolto così il sugo e la polpa, aggiungetevi un chilogr. di zucchero in polvere ed il sugo di due limoni, rimestando bene il tutto; poscia in un mortaio pestate le mandorle di 20 nòccioli, fra quelli tolti alle frutta, e quando le avrete ridotte come pasta, scioglietele con mezzo litro d'acqua. Allora colate attraverso ad un pannolino questo

liquido, che riescirà lattiginoso; unitelo al primo miscuglio, rimestate e passate nuovamente allo staccio, indi gettate questo composto nella sorbettiera e fate gelare.

Avvertite, che se le albicocche avranno la mandorla amara, non dovrete pestarne di queste che 5 invece di 20.

169. - Gelato di crema alla cioccolata.

INGREDIENTI: *Cioccolata*, *panna*, *latte*, *uova*, *zucchero*, *crema*.

Stemperate mezzo chilogr. di cioccolata grattugiata in due litri di panna o fior di latte: indi a parte sbattete 12 tuorli d'uova insieme a 200 grammi di zucchero in polvere; unitevi a poco a poco il suddetto miscuglio di panna e cioccolata, e mettete il tutto sul fuoco in una casseruola, senza cessare di tramenare. Appena la crema comincia a legarsi ritiratela dal fuoco, onde non abbia ad alzare il bollore; passatela indi allo staccio, e freddata che sia versatela nella sorbettiera e fate gelare.

170. - Gelato di limone.

INGREDIENTI: *Limoni*, *zucchero*, *acqua*.

Prendete 18 limoni freschi e assai gustosi; stropicciate sulla loro buccia alcuni pezzi di zucchero in pane, prelevato dalla totalità di quello che dovrete adoperare, che sarà in tutto un chilogrammo; unite indi i pezzi così aromatizzati col rimanente dello zucchero, e scioglietelo tutto in 2 litri d'acqua. Allora spremete i suddetti limoni, onde ritrarne tutto il succo; unite questo all'acqua zuccherata; passate per pannolino, e messo il composto nella sorbettiera, fatene il gelato.

171. - Hors d'Œuvre.

Un piatto di burro fresco con acciughe.

Un piatto di salato misto od assortito, cotto e crudo.

Un piatto di peperoni o citriolini conservati nell'aceto, ovvero di funghi in salsa d'olio, od anche di olive nell'olio.

Un piatto di mostarda, ossia di frutti in giulebbo con senape.

Un piatto di sedani ben mondi e bianchissimi.

Un piatto di ravanelli.

172. - Intingolo di manzo in salsa pomidori.

Ingredienti: *Manzo, burro, salsa pomidori.*

Tagliate a scalopini del manzo a lesso, e gettateli in una tegghia con poco burro; versatevi entro la salsa pomidori condita a dovere; lasciate bollire qualche minuto e servite.

173. - Intingolo di pollo.

Ingredienti: *Pollo, burro, farina, brodo, vino, timo, lauro, prezzemolo, cipolle.*

Mettete un pezzo di burro e alquanta farina in una casseruola, e fate rosolare al fuoco bagnandolo con buon brodo, aggiungete un mezzo bicchiere di vino bianco magro e gettatevi entro i carcami, le ossa e la pelle del pollo che vi fossero avanzati; aggiungete timo, una mezza foglia di lauro, del prezzemolo e delle cipolle affettate. Fate bollire per mezz'ora. Passate questa salsa nello staccio di crine senza spremerla, e versatela sulla carne di pollo, che avrete spogliata della pelle e delle ossa, e tagliate in foggia regolare.

174. - Intingolo di vitello.

Ingredienti: *Vitello, burro, brodo, vino bianco, patate, fagiuoli, funghi, spugnuole, farina.*

Per ammannire questo piatto economico prendete quella qualsiasi parte del vitello che v'aggrada, quale la fascia delle costolette, la polpa prima di arrivare al garetto, la spalla, ecc.

Fate sciogliere in una tortiera un pezzo di burro e gettatevi entro il vitello tagliato a pezzi rivoltandolo continuamente e bagnando poi con poco brodo e vino bianco, sicchè abbia a prendere una bella rosolatura; aggiungetevi altro brodo, e quando è quasi cotto esponetelo a fuoco ardente onde riesca ben glassato. Aggiungetevi delle patate a pezzi, cotte nel brodo o nel burro, od anche fagiuoli, funghi, spugnuole, il tutto cotto a parte. La salsa meglio indicata è quella di pomidori, ma in mancanza di questa o di spagnuola vi supplirete coll'unire al vitello un po' di burro amalgamato con farina e brodo.

175. - Istruzioni generali sui brodi.

Il miglior brodo ed il più conveniente lo si ha dalla carne di manzo: le parti più sugose sono la coscia, il culaccio, la spalla, le coste, lo spicchio di petto. È errore di molti quello di lasciare in molle nell'acqua le carni prima di metterle al fuoco: una tale immersione spoglia le carni stesse della parte più alimentare e gustosa, per cui il brodo che se ne trae riesce meno nutritivo e poco saporito. Se la carne ha bisogno d'esser lavata, si deve preferire di stropicciarla un poco colle mani tuffandola due o tre volte nell'acqua fresca, senza lasciarvela immersa; ma quando si è sicuri che essa, dopo spiccata dalla bestia o da pezzi più grossi, non fu in alcun modo imbrattata o maneggiata, conviene meglio non lavarla.

Il vitello dà un brodo di poca sostanza, quasi insipido, ma facendolo un po' concentrare questo brodo è eccellente pei malati. Il castrato comunica al brodo un sapore di sego alquanto sgradevole. Il cappone, la gallina, il piccione, danno un eccellente sapore al brodo, quando siano uniti ad un pezzo di buon manzo. Allorchè la carne è troppo frolla, il brodo riesce più debole, laonde val meglio adoperare carne di recente macellazione.

Per ogni chilogrammo di carne occorre circa 4 litri d'acqua, la quale si lascia prima bollire, e indi vi si unisce la carne, salando poco, poichè si è sempre a tempo ad aggiungere altro sale, quando ne abbisogni, prima di ritirare il brodo dal fuoco.

Alcuni trattandosi di carne di manzo usano metterla nella pentola ad acqua fredda: ma in questo caso è necessario, tosto che comincia a bollire, di togliere la densa schiuma che a scapito della bontà del brodo si va formando alla sua superficie; per cui consigliamo di non mettere la carne nella pentola se non quando l'acqua bolle. Poco più di mezz'ora di ebollizione basta per ottenere un brodo discretamente buono; ma la carne che si vuol servire in tavola per lesso deve cuocere da tre a quattro ore. Anche il brodo continuando a bollire, diviene più sostanzioso.

176. - Insalata verde alla milanese.

INGREDIENTI: *Cicoria, indivia, lattughe, acciughe, aglio, uova, olio d'oliva, aceto, sale, pepe, senape.*

Tagliuzzate cicoria, indivia, lattughe rosse e bianche; pe-

state alcune acciughe, uno spicchio d'aglio, che stempererete con qualche tuorlo d'uova, olio d'olivo, aceto, sale, pepe, non che un nonnulla di senape e con questa salsa condite l'insalata.

177. - Insalata di manzo a lesso all'italiana.

INGREDIENTI: *Manzo, sale, pepe, cipollette, prezzemolo, olio d'oliva, aceto.*

Si schieri a guisa di corona intorno ad un piatto del manzo a lesso tagliato a fette, vi si ponga sopra del sale, pepe, cipollette e prezzemolo tritato, si condisca il tutto con olio d'oliva fino e un poco d'aceto, quindi si servi in tavola.

178. - Insalata di cavoli calda e fredda.

INGREDIENTI: *Cavoli, sale, burro, aceto, farina, pepe, olio.*

Sminuzzate la testa di cavoli e cospargetela di sale. Ponete quindi una casseruola al fornello, e liquefatto in essa un pezzo di burro, vi unirete i cavoli; dopo un quarto d'ora vi unirete dell'aceto, e finalmente condenserete il sugo con un poco di farina di frumento e qualche poco di pepe. — L'insalata di cavoli fredda poi si appresta, dopo che si è tagliata in pezzi minuti, condita soltanto con olio, aceto e pepe.

179. - Insalata di cipolle.

INGREDIENTI: *Cipolle, acqua, brodo, aroma, sale, pepe, olio, aceto.*

Si taglia alle cipolle la testa e la coda; quindi si fanno cuocere per un quarto d'ora nell'acqua; fatto questo, si ritirano dall'acqua e ad esse si leva la prima pelle; si fanno poi cuocere nel brodo assai buono o nel sugo, condito se si vuole con qualche gusto di aroma, e cotte che siano e bene sgocciolate si mangiano fredde con sale, pepe, olio ed aceto.

180. - Insalata con uova.

INGREDIENTI: *Uova, insalata.*

Fate assodare le uova che vi abbisognano, tagliatele nel mezzo, ed accomodatele sull'insalata prescelta, la quale poi ognuno

condirà nel proprio piatto a suo piacere, seppure i convitati non preferiscono ch'essa venga condita tutta insieme nell'insalatiera in cui è servita.

181. - Insalata di barbabietole.

INGREDIENTI: *Barbabietole, acqua, burro, prezzemolo, cipollette, erbe, farina, olio, aceto, sale, pepe.*

Si fanno cuocere le barbabietole per una mezz'ora nell'acqua, poi si dispone in una casseruola una salsa di burro, prezzemolo, cipollette tritate, un pochetto d'erbe ed un picolo pugno di farina; questa salsa, allorchè è cotta, si versa su le barbabietole tagliate in fette, e vi si aggiungono a piacere olio, aceto, sale e pepe.

182. - Insalata mista.

INGREDIENTI: *Raponzoli, lattughe, indivia, sedano, acqua, sale, pepe, olio, aceto.*

Dessa può apparecchiarsi in due diverse maniere. Prese varie qualità d'erbe, come raponzoli, lattughe, indivia e sedano, si riducono in insalata e si mangiano crude, o scottate nell'acqua bollente, od anche cotte e condite, come è d'uso, con sale e pepe, olio ed aceto: oppure si fanno cuocere, dopo averle sminuzzate, con buon aceto, per condirle poi, scolate e raffreddate, coll'olio bisognevole senza più aggiungervi altro aceto.

183. - Insalata di asparagi coi truffi.

INGREDIENTI: *Asparagi, truffi.*

Fate cuocere gli asparagi in mazzo in poca acqua; quando le cime cominciano a piegarsi, è un segno sicuro che sono cotti; levateli allora dall'acqua, lasciateli asciugare perfettamente, e riposti quindi su di un piatto in modo che siano distribuiti in giro, e che la parte da mangiarsi occupi il centro, vi spargerete sopra regolarmente alcuni truffi tagliati in fette sottilissime, cui leverete prima quella durezza in forma di corteccia, che riveste il truffo e che è tanto maggiore quanto meno è fresco il medesimo. Finalmente condirete l'insalata alla maniera consueta.

184. - Insalata di scorzonera.

INGREDIENTI: *Scorzonera, olio, sale, pepe, aceto, zucchero.*

Pulita e cotta la scorzonera in molt'acqua, acciocchè vi perda l'amaro, levatele il fusto centrale, tagliatela in pezzi e conditela con olio, aceto, sale, pepe e poco zucchero. — Preparate questa insalata tre ore e più prima del pranzo, e solo al momento di servirla lasciate sgocciolare tutto il liquido che si sarà raccolto sul fondo, aggiungetevi l'olio e rimestatela bene. — In tal modo, meno la bollitura, si dovrebbero condire anche le insalate erbacee di cicoria, di indivia, di lattuga, ecc.

185. - Insalata di pesce.

INGREDIENTI: *Pesci, olio, aceto.*

Tagliate a pezzetti od a scalopini dei pesci di carne soda, quali pesce persico, storione, trota, ecc., e cospargeteli d'olio e aceto. — Le piccole trote servitele a pezzi od anche intiere con un po' di gelatina o di *ravigote.*

186. - Insalata alla lombarda.

INGREDIENTI: *Carote, patate, uova, cocciniglia, cavolfiori, asparagi, piselli, carciofi, fagiuoletti, gelatina, acciughe, magnonnese.*

Foggiate ad olive delle carote e delle patate cotte e marinate come d'uso; apparecchiate similmente cotti in insalata cavolfiori, broccoli, punte d'asparagi, piselli verdi (questi in minor quantità), piccoli girelli di carciofo e fagiuoletti verdi. Fate cuocere al bagnomaria l'albume di sei uova, tenendone però divisa la metà, in cui porrete un po' di cocciniglia, e cotto che sia rovesciatelo su una lastra di rame. Apparecchiate pure alcune acciughe pulite e diliscate, non che dei citriuolini verdi. Mettete sul ghiaccio uno stampo a piramide scanalato avente l'anima mobile, e col pennello intinto di gelatina mezzo rappigliata, chiara, ma di buon gusto, copritelo d'una specie di camicia, e quando sia ben congelata applicatevi la decorazione, che disegnerete a piacimento con legumi, albume e tuorlo d'uova, citriuolini verdi ed acciughe, il tutto bagnato di gelatina sciolta. Ultimata la decorazione rimettete al posto l'anima dello stampo e riempite il vuoto attorno con gelatina mezzo

sciolta, che lascerete congelare interamente; allora versate dell'acqua calda nell'interno dell'anima e ritiratela tosto. Condite gli anzidetti ortaggi con magnonnese corretta di gelatina; riempite lo stampo, e gelato che sia versatelo sul piatto, oppure su uno zoccolo formato con burro.

Questa insalata si può guarnire anche con code di gamberi, tartufi cotti nel vino, filetti di sogliola o d'altro pesce, decorati e glassati con gelatina succosa, ma chiara. Accompagnatela con una salsiera di *ravigote*.

Operando con uno stampo a cilindro, guarnirete il centro cogli ortaggi conditi di magnonnese, mentre facendo una bordura di gelatina e legumi si otterrà il maggior effetto disponendo nel mezzo ed in piramide gli stessi ortaggi cosparsi di magnonnese e decorati di gelatina spinta al cornetto, code di gamberi, punte d'asparagi e fette di tartufi cotti.

187. - Lingue di vitello.

INGREDIENTI: *Due lingue di vitello, sale, vino bianco, farina bianca, pinocchi, uva passa, zucchero, amaretti, buccia di limone.*

Scottate nell'acqua bollente e decorticate due lingue di vitello, poi fatele cuocere in acqua salata o in brodo e tagliatele in fette. Mettete intanto a fuoco un vaso di terra che contenga due bicchieri di vino bianco con mezzo cucchiaio di farina, un pugnetto di pinocchi, grammi 25 di uva passa, due cucchiai e mezzo di zucchero e la buccia verde di mezzo limone. Dopo che il vino avrà bollito per cinque minuti sotto continuo rimestamento, ponete in esso a bollire per altri cinque minuti le fette di lingua. Servite quest'ottima vivanda ben calda.

188. - Lingua di manzo ai citriuoli.

INGREDIENTI: *Manzo, sale; pepe, noce moscada, prezzemolo, lardo, vitello, carote, cipolle, lauro, timo, chiodi di garofano, brodo.*

Tuffate una lingua di manzo nell'acqua bollente per toglierle la pelle; lardellatela con lardellini conditi con sale, pepe, noce moscada, prezzemolo tritato e fatela cuocere in una casseruola con qualche fettolina di lardo e delle fette di manzo e di vitello, carote, cipolle, lauro, timo, due chiodi di garofano;

bagnate di brodo e lasciatela sobbollire a lento fuoco fino a giusta cottura. Al momento di servire la dividerete per tutta la sua lunghezza, non però abbastanza che abbia a distaccarsi, disponetela sul piatto a forma di cuore, tagliandola in modo da conservarle bell'aspetto e guarnitela al centro ed all'ingiro di citriuoli tagliati e conditi con salsa piccante.

189. - Lingua di manzo agli spinaci.

INGREDIENTI: *Lingua, spinaci, burro, sugo.*

Approntate e fate cuocere la lingua come sopra; tagliatela a fette, glassatela e disponetela in corona all'ingiro del piatto, collocandovi al centro gli spinaci cotti e passati al burro e cosparsi di buon sugo.

190. - Lingua agro-dolce.

INGREDIENTI: *Lingua, burro, cipolla, sale, brodo, zucchero, pinocchi, uva passa, cedro.*

Prendete una lingua (sia di manzo o di vitello non importa); lessatela, dandole solo mezza cottura; spellatela mentre è calda e tagliatela a fette. Mettete allora in una casseruola un bel pezzo di burro con un po' di cipolla trinciata; lasciate soffriggere per pochi minuti, unite al soffritto la lingua già affettata, salatela quanto basta, e quando avrà rosolato un poco, versatevi del sugo di pomidori o conserva disciolta in qualche cucchiaiata di brodo, e lasciate consumare l'umido a lento fuoco. Intanto prendete un bicchiere, riempitelo per metà di zucchero o sino a due terzi di aceto, aggiungete due pizzichi di pinocchi, altrettanta uva passa, mezzo panetto di cioccolata raschiata, e qualche pezzetto di cedro candito; con un cucchiaino agitate il tutto e versatelo nella casseruola sopra la lingua dieci minuti prima di ritirarla dal fuoco, rimenando col mestolo.

191. - Lingue di castrato glacées.

INGREDIENTI: *Lingue, lardo, prosciutto, erbe odorose, brodo.*

Le lingue debbono essere dapprima ben lavate, mondate ed imbianchite; poi si inlardano per tutta la loro superficie e si pongono a cuocere in un vaso ristretto con alcuni pezzetti di

prosciutto ed un mazzetto di erbe odorose, aggiungendovi, ove occorra, un poco di brodo o di sugo. Cotte che siano, si possono servire su la mensa con una salsa a piacere; generalmente in Germania si preferisce la salsa di funghi.

192. - Lingue in fricandeau.

INGREDIENTI: *Lingue, acquà, sale, prezzemolo, porro, carote, lardo, cipolle, prosciutto, aceto, cipollette.*

Si pongono le lingue in acqua e sale con prezzemolo, qualche porro e alcune carote, e vi si lasciano cuocere finchè si possa levarne la pelle con facilità. Si inlardano quindi con lardo tagliato finamente, e si pongono in casseruola con lardo, cipolle, carote e prosciutto, il tutto tagliato in fette sottili, e vi si lasciano a fuoco leggiero finchè siano divenute tenere. Si levano quindi dalla casseruola, si fa passare la salsa per un pannolino, vi si uniscono due cucchiai di buon aceto e vi si fa condensare gelatina; in essa si ripongono allora di nuovo le lingue, che si rivolgono assai spesso, e si servono con giro di cipollette.

193. - Lumache alla graticola.

INGREDIENTI: *Lumache, sale, olio.*

Disponete sopra una graticola le lumache vive col loro guscio, senza preparazione di sorta; ponete quindi la graticola sopra un fuoco di brace non troppo ardente, e poco appresso mettete una presa di sale nell'apertura del guscio d'ognuna e lasciatevi cader sopra due goccie d'olio. Quando vedete rasciugato tutto l'umido formato dalla bava della lumaca e dell'olio, toglietele dalla graticola e servitele calde in un piatto con tanti stecchi quante sono le persone a tavola, onde ciascuno se ne valga per estrarre le lumache dal loro guscio.

194. - Lumache alla svizzera.

INGREDIENTI: *Lumache, acciughe, prezzemolo, finocchio, salvia, olio, farina bianca, vino bianco, sale, pepe.*

Dopo aver imbianchite, tolte dal guscio e pulite trenta lumache, le metterete in disparte. — Tritate due acciughe diliscate e del prezzemolo con poco finocchio e con delle foglie di salvia, e fate tostare il tutto in poco olio d'oliva. Dopo qualche

minuto stemperatevi un cucchiaio di farina bianca, che poi bagnerete, sempre rimestando, con un bicchiere di vino bianco. Unitevi le lumache, e lasciatele cuocere lentamente per un'ora, mettendovi la dose conveniente di sale e pepe. Quando asciugano, bagnatele con brodo di rane. Servendole, irroratele col sugo digrassato che lasciarono. — Piatto gustoso, ma di non facile digestione.

195. - Lumache alla lombarda.

INGREDIENTI: *Cenere, lumache, acqua, aceto, olio, burro, prezzemolo, finocchio, acciughe, aglio, cipolla, farina, vino, brodo, sale, pepe, noce moscada, pane.*

Mettete in un paiuolo pieno d'acqua una manata di cenere, e quando incomincia a bollire gettatevi entro quattro o cinque dozzine di lumache lasciandovele un quarto d'ora; indi estraetele dal guscio, togliendovi la coda e le interiora, che è la parte amara, non che i piccoli lor denti.

Fatele ribollire in acqua e aceto tramenandole poi con un ferro rovente, il che faciliterà il distacco della bava; diguazzatele in due o tre acque ed asciugatele. Mettete in una casseruola un po' d'olio, un pezzo di burro, un pizzico di prezzemolo e di finocchio, quattro acciughe, uno spicchio d'aglio, una cipollina, il tutto tritato; fate friggere leggiermente stemperandovi entro un mestolino di farina; bagnate con due bicchieri di vino bianco e altrettanto brodo magro, gettatevi entro le lumache, aggiungete sale, pepe e noce moscada, e lasciatele sobbollire a casseruola coperta per quasi due ore.

Servitele con crostoni di pane fritto od anche su uno strato di ortaggi conditi con burro e sugo magro.

196. - Lenti di godivo.

INGREDIENTI: *Lenti, acqua, burro, sale, pepe, cipolla, brodo, zampino.*

Fate bollire in acqua e sale fino a mezza cottura un litro di lenti; scolatele e mettetele in una casseruola con burro, sale, pepe, mezza cipolla trita ed una mestola di brodo. Coprite la casseruola e lasciate bollire lentamente; quindi collocate sul piatto lo zampino cotto a parte, versatevi sopra le lenti e servite caldissimo.

197. - Lesso di pesce.

INGREDIENTI: *Pesci, olio, limone, sale, pepe.*

Per far lessare i pesci, massime quelli grossi, si fa uso di un apposito recipiente, detto *pesciaiuola*, che ha la forma di una casseruola molto oblunga, munita d'un doppio fondo mobile bucherato, il quale serve per sollevare il pesce quando è cotto, ed estrarlo dal suo brodo senza romperlo. Si prendono i pesci prescelti, si toglie loro le squame, raschiandoli colla lama di un coltello dalla coda verso la testa; si sbarazzano delle branchie e delle interiora, avvertendo di lasciar loro il fegato e l'ovaia; si lavano, si adagiano sul fondo della pesciajuola con cipolla, sedano, rosmarino e prezzemolo; si ricoprono di acqua fresca, si salano e si fanno cuocere.

Si allessa il pesce anche semplicemente con acqua e sale, quando non si debba adoperare il suo brodo. In un modo o nell'altro, cotto che sia il pesce, si ritira dal fuoco la pesciajuola, che lasciasi così in disparte almeno per un quarto d'ora, e se n'estrae indi diligentemente il pesce, il quale, adagiato sur un piatto oblungo, si serve caldo o freddo a piacere, contornato solo di prezzemolo fresco, onde ognuno se lo condisca nel proprio piatto con olio, sale, pepe e limone, ovvero con qualche salsa servita a parte in apposita salsiera.

198. - Luccio.

INGREDIENTI: *Luccio, funghi, erbe, vino, uova, crema, limone.*

Nettato e ben disquamato il luccio, si taglia in pezzi, poi si pone in casseruola con burro, un pugno di funghi secchi ed erbe fine, e vi si aggiunge un pochetto di farina; si bagna quindi con vino bianco, ed allorchè è ben cotto, si può condire con una salsa formata di tuorli d'uova e crema, con un pochetto di sugo di limone.

199. - Luccio arrosto.

INGREDIENTI: *Luccio, aceto, sale, uova, burro.*

Riducete la carne di un luccio, ben lavato e mondo, in pezzi della grossezza all'incirca di due dita, che farete cuocere per

una mezz'ora nell'aceto con sale: lasciateli quindi sgocciolare, e ravvolgeteli ben asciutti nelle uova sbattute per farli friggere nel burro, passandoli prima nel pane grattugiato. Presentateli finalmente ben fritti, e guarniti di prezzemolo verde.

200. - Luccio in istufato e marinato.

INGREDIENTI: *Luccio, vino, cipollette, lauro, timo, chiodi di garofani, sale, pepe.*

Si lasci stagionare un bel luccio per tre giorni, quindi lo si faccia cuocere nel vino rosso con cipollette affettate, lauro, timo, chiodi di garofani, sale e pepe. Cotto che sia, lo si lasci raffreddare nella sua salsa e quindi lo si metta in tavola. A parte però si appresta una salsa, che pel luccio calza a pennello ed è fatta col burro o con capperi, olio, aceto e fette di limone. Il luccio si può benissimo friggere alla marinara, a rotelle, o come guarnimento di turbantini, ecc.

201. - Luccio in bianco.

INGREDIENTI: *Luccio, olio, aceto, prezzemolo.*

Levate le interiora del luccio senza aprirlo, apparecchiatelo conformemente all'istruzione indicata, legategli la testa e mettetelo nell'apposita navicella versandovi sopra il bianco, lasciatelo sobbollire un'ora o più se il pesce è grosso. Servitelo con salsa bianca, oppure con olio e aceto, guarnito di prezzemolo.

202. - Luccio al salmone.

INGREDIENTI: *Luccio, cipolla, sedano, carote, burro, farina bianca, sale, vino rosso, brodo di rane.*

Preparate in una casseruola un letto di fette di cipolle, di sedano, di carote ed un pezzo di burro. Adagiatevi sopra un bel pezzo di luccio ben infarinato, salatelo e lasciatelo *grattinare;* poi bagnatelo con un bicchiere di vino rosso, e, consunto il vino, con altrettanto di brodo di rane. Servitelo col suo fondo passato allo staccio.

203. - Lasagne alla genovese.

INGREDIENTI: *Lasagne, sale, sugo di vitello, parmigiano.*

Fate le lasagne tirando bene la pasta, ed invece di cuocerle

nel brodo, cuocetele in acqua abbondante con poco sale, procurando che l'acqua riprenda in breve il bollore dopo che vi avete gettata la pasta. Indi ritirate dal fuoco la caldaia, estraetene le lasagne con una mestola bucherata, facendole ben sgocciolare; distendetele a suoli in un gran piatto, e conditele con sugo di vitello o di manzo e buon parmigiano grattugiato.

204. - **Lombata di vitello allo spiedo.**

INGREDIENTI: *Burro, lardo, sugo.*

Badate che il vitello sia grasso e bianco e di far tagliare la lombata di lunghezza conveniente; togliete la grassa e gli arnioni; staccate il piccolo filetto e separate colla sega o col coltellaccio la metà della carne dalle ossa a partire dalla spina dorsale; indi date un colpo di coltellaccio su ciascuna delle giunture delle ossa, che devono rimanere sul lungo del grosso filetto della lombata; disossate la conchiglia e l'estremità di alcune costole, che taglierete affine di darle bella forma. Battetele un poco, riconducete il piccolo filetto alla parte opposta a quella ove si trovava precedentemente assieme ad un frammento della conchiglia, per rendere la lombata egualmente guarnita di carne. Ciò fatto, rotolate la piccola sfaldella sopra sè stessa, assicurandola con sei asticciuole di cucina, poi rivolgete la lombata ed appoggiatela in modo da renderla lunga otto o nove pollici e d'eguale grossezza; attraversate per il lungo il grosso filetto coll'asta dello spiedo che appoggerete sulle ossa delle costole, osservando che il peso sia egualmente distribuito, indi ponete una grossa asticciuola sulle piccole, che assicurerete allo spiedo mediante spago. Ravvolgete la lombata in un foglio di carta unto di burro e sul quale praticherete dei tagli colla punta del coltello; collocatevi sopra delle fette di lardo egualmente punzecchiate; coprite ancora con quattro fogli di carta unti di burro che legherete con spago; esponetela a fuoco moderato e di tanto in tanto cospargetela col grasso della leccarda, che deve essere puro e chiaro. Dopo quasi tre ore, e un quarto d'ora prima di servire, ritiratela dal fuoco, togliete la carta e rimettetela ancora cinque minuti allo spiedo; da ultimo levatela dallo schidione, glassatela di sugo biondo, e servite.

205. - Lepre arrosto.

INGREDIENTI: *Lepre, burro, lardo.*

Spogliate, pulite e tagliate la lepre al disotto delle spalle, levando cioè i quarti davanti; lardellate il dorso e le coscie meno la parte nervosa, e se ne avete il tempo, marinatela come di pratica. Mettetela sullo spiedo infilzando lo schidione attraverso il corpo per il lungo; ravvolgetela in un foglio di carta buttirata e fatela cuocere, per il che, ove sia giovane, non occorreranno più di due ore. Prima però di ritirarla, levate la carta affinchè abbia a prendere colore; tagliatela in bell'ordine e adagiatela su un piatto oblungo dandole la primitiva forma. Glassatela e servitela con salsa.

206. - Lepre alla tedesca.

INGREDIENTI: *Lepre, acqua, aceto, carote, sedano, cipolla, garofani, spezie, sale, foglie di lauro, lardo, burro, farina bianca, panna brusca.*

Mettete in una terrina due bicchieri d'acqua, uno d'aceto, carote e sedani a fette, una cipolla steccata di garofani, spezie, sale e due foglie di lauro. Ponete in questo bagno la lepre, scuoiata e fatta in pezzi, e lasciatela per ventiquattr'ore. Togliete quindi i pezzi di lepre dal bagno, insteccateli di filetti di lardo e fateli abbrustolire per un'ora e mezza con burro senza sale. Cotta che sia la lepre disponetela asciutta sopra un piatto. Del grasso che ha lasciato nella casseruola prendetene un solo cucchiaio, e con esso riducete col fuoco a color d'oro un pizzico di farina, aggiungetevi poi un bicchiere di panna che sia già brusca, indi il resto del grasso ed anche qualche cucchiaiata dell'acqua del bagno. Tirata questa specie di salsa a debita consistenza, bagnatevi dentro i pezzi di lepre e lasciateli sobbollire per servirli fumanti con essa.

207. - Lepre in istufato.

INGREDIENTI: *Lepre, burro, cipolla, aglio, rosmarino, sedano, olio, presciutto, sale, vino bianco, brodo, sugo, funghi, spezie.*

Mettete in una casseruola un bel pezzo di burro, una cipolla trinciata, due o tre spicchi d'aglio pure trinciati, del rosmarino, sedano, due cucchiaiate d'olio e un po' di prosciutto ta-

gliato a pezzetti; fate soffriggere il tutto per alcuni minuti; indi ponete nella stessa casseruola la vostra lepre, già spellata, sventrata e tagliata a pezzi, salatela e lasciatela rosolare nel suddetto soffritto. Poscia bagnate a poco a poco con un bicchiere di vino bianco ed altrettanto di brodo; aggiungete del sugo o conserva di pomidori, un pugno di funghi secchi e poca spezie, e lasciate finir di cuocere lentamente, tenendo coperta la casseruola, e solo scoprendola qualche volta per rimestare il tutto.

208. - Lepre in salmì.

INGREDIENTI: *Lepre, sale, olio, brodo, sugo, burro, prosciutto, vino.*

Fate arrostire sino a mezza cottura la lepre, sia allo spiedo, sia in casseruola, cospargendola di sale ed ungendola con olio: poi disossatela, mettetene le ossa con alcuni pezzetti di carne in un mortaio, pestate ben bene, in modo da ottenere come una pasta, e passate questa allo staccio bagnando con qualche cucchiaiata di brodo. Prendete allora la carne rimanente della lepre, tagliata a pezzi, e mettetela a finir di cuocere in casseruola col sugo suddetto passato allo staccio, a cui unirete un pezzo di burro, del prosciutto tagliato a pezzetti e un poco di buon vino. Rimestate con un mestolo, lasciate concentrare l'intinto e servite come al solito.

209. - Lepre alla cacciatora.

INGREDIENTI: *Lepre, prosciutto, burro, vino bianco, sedano, cipolla, prezzemolo, sale, pepe.*

Tolta la pelle e sventrata la lepre, tagliatela a quarti, lardellate questi con pezzetti di prosciutto, e date loro mezza cottura in una casseruola con burro, mezzo bicchiere di vino bianco, un poco di brodo, sedano, cipolla, prezzemolo, sale e pepe. Ritirate poi i quarti dalla casseruola, accomodateli allo spiedo e fateli arrostire ad un fuoco gagliardo, bagnandoli sovente coll'intinto stesso rimasto nella casseruola.

210. - Lepre in civet.

INGREDIENTI: *Lepre, lardo, carota, prezzemolo, lauro, salvia, sale, pepe, farina bianca, vino rosso, brodo, burro.*

Mettete in una casseruola una lepre fatta in pezzi, dopo aver

messo a parte il suo sangue, se pur ne avrete trovato nel petto, con due etti di lardo magro tagliato a fette, una carota, prezzemolo intero, una foglia di lauro, un ramicello di salvia, sale e pepe. Agitando sempre la massa, lasciatela sfriggolare a fuoco ardente per dieci minuti, aggiungetevi poi mezz'etto di farina, e, lasciato che il tutto frigga ancora un istante, un litro di vino rosso e tanto brodo che basti a coprire i pezzi di lepre. Chiusa allora la casseruola, lasciate cuocere a fuoco lento per due ore. Disposti quindi i pezzi di lepre sopra un piatto in un colle fette di lardo, unite al fondo il sangue della lepre, rimestate il fondo stesso, digrassatelo, filtratelo e passatelo di nuovo al fuoco a spessire, senza che bolla. Sciglietevi dentro un pezzetto di burro e versate il tutto sulla lepre. — A questo modo potrete ammannire anche il coniglio.

211. - **Latte alla crema.**

INGREDIENTI: *Uova, zucchero, cannella, vaniglia, latte.*

Sbattete 10 tuorli di uova assieme a 150 grammi di zucchero in polvere ed una presa di cannella o di vaniglia, secondo più vi aggrada; aggiungetevi a poco a poco un litro di eccellente latte, tramenando il miscuglio, e versato questo in una casseruola, ponetelo al fuoco e continuate a tramenare senza interruzione con un mestolo di legno, finchè non vedrete che il liquido cominci a farsi un poco denso, cioè che aderisca al mestolo formandovi come un leggiero velo giallognolo. In ogni caso avvertite di non lasciare alzare il bollore al vostro composto, perocchè le uova allora rappigliandosi si separerebbero dal latte, e la crema sarebbe sciupata. Fatta dunque la crema, ritiratela tosto dal fuoco, tramenatela ancora un poco, e lasciatela poscia raffreddare per servirla in chicchere con savoiardi a parte, od altri biscotti.

212. - **Merluzzo arrosto.**

INGREDIENTI: *Merluzzo, sale, uova.*

Levato al merluzzo il sale, tenendolo in infusione nell'acqua fredda, si fa lessare, si sala e si ravvolge nelle uova sbattute, e quindi si passa nella farina, ovvero nel pane grattugiato, finalmente si fa cuocere arrosto, avvertendo di dargli bensì un bel colore, ma non di lasciarlo indorare.

213. - Merluzzo alla genovese.

Ingredienti: *Merluzzo, olio fino, burro, sale, pepe.*

Battete un bel pezzo di merluzzo, tagliatelo a rettangoli, quindi lasciatelo dissalare in acqua per diversi giorni. Mezz'ora prima di servirlo mettetelo in casseruola con olio fino, burro, sale e pepe, esponetelo a fuoco rivoltandolo più volte. Cotto a dovere servitelo caldo.

214. - Merluzzo fritto.

Ingredienti: *Merluzzo, olio, burro.*

Dissalate il merluzzo lasciandolo nell'acqua almeno dodici ore; sboglientatelo per togliergli la pelle e le spine, tagliatelo a pezzi, i quali, ben rasciutti, infarinerete e friggerete a vivo fuoco, sia con olio, sia con burro.

215. - Merluzzo alla palermitana.

Ingredienti: *Merluzzo, aceto, limone, lauro, rosmarino, sale.*

Lavate e pulite il merluzzo, indi mettetelo in una navicella da pesce con acqua e un bicchiere d'aceto, due limoni a fette, qualche foglia di lauro, rosmarino e sale. Lasciate cuocere a fuoco lento tagliando il merluzzo al momento di servire. Si guarnisce con salsa d'olio e limone,

216. - Merluzzo alla fricassée.

Ingredienti: *Merluzzo, olio, burro, prezzemolo, sale, pepe, uova.*

Cuocete in acqua e sale un bel pezzo di merluzzo diliscato e pulito della cute, indi soffriggetelo con olio e burro, aggiungendovi un trito di prezzemolo, menta romana, maggiorana, sale, pepe, e voltandolo continuamente aspergendolo con qualche cucchiaio d'acqua bollente. Cotto che sia mescolatevi assieme una soluzione di tuorli d'uova, e servitelo caldo.

217. - Merluzzo in bianco.

Ingredienti: *Merluzzo, sale, cipolle, prezzemolo, chiodi di garofano.*

Fate bollire a fuoco lento una tazza d'acqua con sale, due cipolle, una rapa, un pizzico di prezzemolo, cerfoglio, maggio-

rana, e quattro chiodi di garofano, dopo mezz'ora circa passate allo staccio aggiungendovi egual quantità di latte e cuocete in esso il merluzzo ben pulito, che servirete collo stesso condimento.

218. - Minuta alla milanese.

INGREDIENTI: *Burro, cipolla, brodo, vino bianco, sale, limone.*

Prendete animelle di capretto o di agnello, tagliatele a pezzi, unitevi schienali di manzo, creste di pollo e granelli di galletto; infarinate il tutto e mettetelo al fuoco con burro e poca cipolla trinciata; fate così soffriggere per alcuni minuti, indi bagnate con brodo e poco vin bianco, salate moderatamente e fate concentrare l'intinto, che potrete anche aromatizzare con qualche droga, spremendovi in ultimo un poco di limone.

219. - Minuta di fegatini.

INGREDIENTI: *Fegati di pollame, farina, burro, prezzemolo, cipolla, sale, pepe, brodo, vino bianco.*

Prendete fegati interi di pollame, infarinateli e metteteli al fuoco in una casseruola con burro, prezzemolo tritato, cipolla egualmente tritata, sale e poco pepe: fate soffriggere un poco il tutto, bagnate con brodo bollente ed un po' di vino bianco, e lasciate cuocere finchè l'intinto siasi alquanto concentrato.

Potrete anche più semplicemente far cuocere i fegatini in sugo di carne, qualunque abbiate pronto; ma in questo caso non dovrete infarinarli.

220. - Manzo alla polonese con sugo di barbabietole.

INGREDIENTI: *Barbabietole, manzo, sale.*

Rimondate tre barbabietole crude, tagliatele in pezzi e mettetele in un recipiente di terra verniciata, in sito caldo, con poca acqua. Lasciate che subiscano la fermentazione; ciò che avviene in cinque, sei o otto giorni, secondo la stagione. La schiuma che sopranuota è l'indizio della compiuta fermentazione. Gettate allora i pezzi di barbabietola e ponete nel sugo fermentato che lasciarono un bel pezzo di manzo magro, colla dose conveniente di sale. Fatelo cuocere per quattro ore nella brace. — Piatto lungo a prepararsi, ma molto saporito.

221. - **Manzo alla certosina.**

Ingredienti: *Lardo, olio di oliva, manzo, sale, noce moscada, acciuga, erbe fine, brodo.*

Mettete in casseruola alcune fettoline di lardo e tre cucchiai d'olio d'oliva, quindi ponetevi dentro un pezzo di manzo ben battuto e infrollito. Aspergete con sale e noce moscada, e lasciate cuocere allo scoperto, rivoltandolo ad intervalli. Ben rosolato, aggiungete una acciuga tritata con erbe fine; bagnato con brodo, chiudete col coperchio ed a tempo debito digrassate e passate allo staccio il fondo che verserete sul manzo all'atto di servire.

222. - **Manzo marinato arrosto.**

Ingredienti: *Manzo, sale, lardo, vino, aceto, drogheria, erbe aromatiche, farina.*

Battete un pezzo di manzo onde la carne divenga morbida, spargetelo quindi di sale e lasciatelo così un'ora; lardatelo e ponetelo nella seguente marinata: cioè, un mezzo litro di vino, un bicchiere d'aceto, drogheria, erbe aromatiche, e lasciatelo in essa alcuni giorni. Levatolo da questa; lo farete arrostire finchè abbia preso un bel colore, spargendovi sopra un po' di farina, e lo presenterete sulla mensa bagnato colla sua marinata bollita e condensata con un pugno di farina.

223. - **Manzo a lesso.**

Ingredienti: *Manzo, acqua, sale.*

Un bel pezzo di manzo nella culatta, o nella coscia, o nelle coste, fornisce un lesso gustosissimo da preferirsi ad ogni altro. La miglior maniera di fare il lesso si è quella di mettere la carne nella pentola quando l'acqua bolle, come si disse al numero 175. Il tempo necessario per la completa cottura non si può precisamente stabilire, dipendendo esso dal pezzo più o meno grosso e dalla qualità eziandio della carne, mentre può questa essere più o meno frolla, e provenire da bestia più o meno giovane. Starà dunque in voi a giudicare del vero punto di giusta cottura del vostro lesso, col farne di quando in quando la prova. Cotto che esso sia ritiratelo dal suo brodo e servitelo in tavola contornato di prezzemolo, e con guarni-

zione di erbaggi, come spinaci, *saukraut*, patate, od anche con qualche salsa o mostarda a piacere, avvertendo che queste debbonsi recare in apposite saliere e non mai nello stesso piatto in cui servesi il lesso.

224. - Manzo in insalata.

INGREDIENTI: *Manzo, olio, sale, pepe, aceto, prezzemolo, capperi, funghi, olive, legumi, salsa d'acciughe.*

Disponete in corona attorno al piatto delle fette di manzo cotto che avrete marinato con olio, sale, pepe, aceto e prezzemolo trito. Guarnitelo con capperi e funghi all'aceto od anche citriuoli, olive, ecc., ponendo al centro, se v'aggrada, dei legumi cotti e marinati come il manzo. Cospargete il tutto di salsa d'acciughe all'olio.

225. - Manzo crudo.

INGREDIENTI: *Manzo, cipollette, sale, pepe, olio ,aceto.*

Scegliete un pezzo di manzo crudo, la parte del filetto, trituratelo colla mezzaluna minutamente, triturate anche delle cipollette, aggiungete sale, pepe, olio, aceto, mescolate il tutto e servite.

226. - Maccheroni alla casalinga.

INGREDIENTI: *Acqua, sale, maccheroni, burro, sugo, formaggio, noce moscada.*

Ponete in acqua bollente e salata un chilogrammo di maccheroni tagliati a pezzetti. Cotti e scolati gettateli in casseruola contenente burro fritto; bagnate con buon sugo, spolverizzateli di formaggio grattugiato con un poco di noce moscada, rimestateli a fuoco ardente e serviteli fumanti.

227. - Maccheroni al sughillo.

INGREDIENTI: *Maccheroni, burro, sugo, salsa di pomidori, salsiccia, formaggio.*

Scolate, tagliate a pezzi e disponete a strati entro una teghia unta di burro i maccheroni, che avrete ritirati a mezza cottura; cospargeteli mano mano con buon sugo di manzo, con salsa di pomidori alquanto densa e salsiccia trita, spolverizzateli

di formaggio grattugiato e finite di cuocerli con fuoco sopra e sotto. Serviteli fumanti.

228. - Maccheroni di pollo.

INGREDIENTI: *Farina, patate, besciamella, uova, piselli, asparagi, spinaci.*

Mescolate 5 ettogr. di farcia di pollo, con un cucchiaio di farina di patate, un cucchiaio di besciamella e un tuorlo d'uovo. Lavorate diligentemente il composto e mettetelo nella sciringa, il cui stampo abbia la dimensione d'un maccherone di media grossezza. Venti minuti prima di servire ritirerete la casseruola, contenente il consumato bollente, sull'angolo del fornello; spingendo la sciringa e tagliando la pasta col coltello otterrete dei maccheroni lunghi mezzo dito, che lascerete mano mano cadere nel consumato; fate sobbollire, indi servite anche con guarnitura di piselli e d'asparagi apparecchiati come si disse più volte.

Ove si volessero avere dei maccheroni a colori bianco e verde, raggiungerete facilmente l'intento unendo alla metà del composto una cucchiaiata di verde di spinaci e procedendo nell'egual modo.

229. - Melanzane ripiene.

INGREDIENTI: *Melanzane, aglio, funghi, olio, uova, ricotta, parmigiano, spezie, sale.*

Staccate dalle melanzane l'involucro presso il gambo, che serve loro di calice, tagliatele in mezzo e lavatele in acqua fresca; poi con un cucchiaino vuotatele della polpa e fatele lessare sino a mezza cottura. Rimettetele poscia nell'acqua fresca, e nella stessa pentola lessate un poco anche la polpa estratta dalle melanzane, che indi passerete egualmente nell'acqua fresca, e dopo alcuni minuti spremerete e pesterete nel mortaio unitamente a due spicchi d'aglio ed una manciata di funghi secchi già ammollati, o meglio funghi freschi fatti prima soffriggere un poco nell'olio. Quando il tutto è ben pestato, unitevi un uovo, un po' di ricotta, parmigiano grattugiato, spezie e sale necessario, e mescolate ogni cosa onde assimilare bene il composto, del quale riempirete le mezze melanzane già vuotate, come è detto sopra, avendole prima fatte sgocciolare e poi spolverizzate internamente con poco sale. Finalmente, così ammannite, accomodatele in una tegghia con olio, e fatele cuocere al forno.

230. - Melanzane alla genovese.

Ingredienti: *Melanzane, cipolla, olio, sale, pepe, pomidori.*

Prendete 7 o 8 melanzane; mondatele recidendo loro il picciuolo ed il calice, tagliatele a fette e mettetele in acqua fresca. Trinciate intanto sottilmente una cipolla; fatela soffriggere in una casseruola con olio, sale e poco pepe, e quando comincia a rosolare unitevi le melanzane, che avrete ritirate dall'acqua e fatte sgocciolare. Lasciate cuocere per alcuni minuti, rivoltando con un mestolo, ed aggiungete subito 2 o 3 pomidori, già sbucciati, mondati de' loro semi e trinciati minutamente sul tagliere colla mezzaluna. Allorchè poi le melanzane saranno cotte, versatevi sopra due uova sbattute, rimestate per un minuto, ritirate dal fuoco la casseruola, e versatone il contenuto in un piatto, servitelo tosto in tavola.

231. - Melanzane fritte.

Ingredienti: *Melanzane.*

Mondate le melanzane e tagliatele a fette nel modo sopra descritto, indi procedete in tutto come per le zucchette ripiene.

232. - Marzapani.

Ingredienti: *Uova, zucchero, mele, limone.*

Sbattete cinque. albumi d'uovo, ed una volta diluiti, vi si aggiungano due ettogr. di zucchero un po' per volta, rimescolando sempre. Allorquando la pasta è molle e soffice, collocate i marzapani sopra piccoli pezzi di carta disponendoli secondo la grandezza e forma data. Una volta ben forforàte le mele per toglierne il torso, pelatele e ponetele in acqua fredda con un poco di sugo di limone; disponetele entro una tegghia, bagnatele con acqua, spolverizzatele di zucchero e di raschiatura di limone, copritele con carta e fatele cuocere con fuoco sotto e sopra. Ritirate le mele ed aggiungete il siroppo, indi servitele così a freddo che a caldo, come meglio vi aggrada.

233. - Minestra di riso alla casalinga con legumi.

Ingredienti: *Riso, burro, sugo, verdura.*

Tutte le verdure devono essere imbianchite in acqua salata bollente, indi si spremono e si fanno soffriggere con burro,

confinandole con buon sugo a fuoco lento. Il riso si porrà a cuocere nel brodo quando bolle, e a tempo debito vi si unirà la verdura. In generale quanto si disse parlando delle zuppe vale anche per le minestre di riso. Anche queste minestre si costuma servirle accompagnandole con un tondo di formaggio grattugiato.

234. - Minestra di riso al latte.

Ingredienti: *Riso, acqua, sale, latte, buccia di limone, zucchero, acqua d'arancio.*

Pongasi in una casseruola il riso ben lavato, con un poco d'acqua proporzionata alla quantità del riso, un po' di sale, e dopo che avrà bollito cinque o sei minuti, lo si faccia sgocciolare, e lo si bagni col latte, al quale si aggiungerà un po' di buccia di limone; dopo si fa bollire a fuoco lento, vi si pone dello zucchero polverizzato e qualche goccia d'acqua di arancio al momento di porla in tavola.

235. - Minestra di riso alla cappuccina.

Ingredienti: *Riso, acciughe, cipolle, olio, burro, brodo.*

Fate tostare in una padella quattro acciughe diliscate e tritate, una piccola cipolla spaccata in croce, mezzo bicchiere di olio d'uliva e grammi 80 di burro con grammi 570 di riso, che può essere crudo o già cotto in acqua e sale. Quando il riso avrà preso il color dell'oro, levate la cipolla, bagnatelo poco per volta con brodo, in guisa che a perfetta cottura riesca denso come un risotto.

236. - Minestra di vermicelli.

Ingredienti: *Acqua, vermicelli, sale, uova, burro, formaggio.*

Prendete un litro d'acqua bollente e gettatevi un ettogramma di vermicelli con sufficiente sale, e lasciate bollire per circa un quarto d'ora. A parte diguazzate quattro tuorli d'uova con mezzo ettogramma di burro liquefatto al fuoco: versate entro parte dei vermicelli, continuate a mescolare aggiungendo il restante, e servite con formaggio.

237. - Minestra d'orzo.

INGREDIENTI: *Orzo, acqua, burro, brodo, macis, uovo.*

Prendete dell'orzo mondato e fatelo cuocere in poca quantità d'acqua, quindi conditelo con un bel pezzo di burro, versatevi una sufficiente dose di brodo da grasso, e aggiungetevi un poco di macis. Prima di portarlo alla mensa, vi mescerete un tuorlo d'uovo sbattuto.

238. - Minestrone alla milanese.

INGREDIENTI: *Cavoli, fagiuoli, fave, piselli, patate, zucchine, sedano, carota, brodo, lardo, prezzemolo, aglio, cotenna di maiale, riso.*

Nell'estate, e in generale nelle stagioni in cui si hanno varie qualità di erbaggi e di legumi freschi, si suol fare dalle famiglie lombarde una minestra alquanto complicata, alla quale dànno il nome di *minestrone*. Ordinariamente vi mettono cavoli, fagiuoli sgranati, fagioletti in erba, fave, piselli, patate, zucchine, sedano, carota, ecc., il tutto cotto nel brodo, a cui uniscono anche un battuto di lardo e prezzemolo con uno spicchio d'aglio, e un poco di cotenna di maiale tagliata a pezzetti.

Chi vuol fare simile minestrone, deve aver cura di mettere a lessare nel brodo prima gli ortaggi che richieggono maggior cottura, poi quelli che cuociono più facilmente, ed infine aggiungere il riso o la pasta, come meglio piace, procurando che il minestrone riesca poco brodoso. Molti preferiscono mangiarlo freddo.

239. - Marmellata di pere.

INGREDIENTI: *Pere, acqua, zucchero, frutta.*

Prendete sei libbre di pere succose, pelatele, tagliatele in quattro pezzi, e levato via quanto hanno di nocciuoloso, le farete cuocere nell'acqua. Versata quindi l'acqua le passerete per un crivello, per unirvi Kg. 1.300 di zucchero chiarificato, continuando a rimescolare la marmellata fino a che acquisti la densità conveniente. Infine si lascia raffreddare per riporla negli appositi vasi. Siccome il buon esito di una marmellata

dipende per la massima parte dal cogliere il momento di perfetta cottura dello zucchero per riporvi le frutta; così è indispensabile l'avvertire esser quello il punto più opportuno, nel quale se voi insinuate un dito bagnato nello zucchero, questo crepita e messo in bocca si attacca ai denti tenacemente.

240. - **Marmellata di prugne.**

INGREDIENTI: *Prugne, limone, arancio, zucchero.*

Procurate tre libbre di prugne mature e ricche di polpa, e levato ad esse il nocciuolo, le farete bollire qualche poco nell'acqua insieme ad alcune buccie di limone ed anche d'arancio. Passate finalmente allo staccio, le porrete di nuovo al fuoco onde si condensino come è necessario, per riporle nello zucchero, e prepararne una marmellata, operando nel modo istesso come per quella di pere sopra indicata. Per kil. 2 e $^1/_2$ di prugne bastano kil. 1 e grammi 600 di zucchero.

241. - **Mostarda.**

INGREDIENTI: *Pomi, pere, zucche, fichi, pesche, cedrato, miele, zucchero, uova, senape.*

Pelate e tagliate in fette dei pomi, delle pere, delle zucche; aggiungetevi dei fichi maturi, delle pesche secche, del cedrato in pezzi e mettete il tutto in una caldaia con acqua a bollire finchè i frutti sieno teneri al tatto. Toglieteli allora dall'acqua, esponeteli sopra un graticcio al sole finchè appassiscano. Intanto fate bollire in una bastardella di rame 3 etti di miele, oppure 7 ettogr. di zucchero con 2 quinti di vino bianco. Quando il miele e lo zucchero saranno sciolti nel vino, aggiungetevi due albumi d'uova sbattuti e ridotti come neve, e con essi purgate lo sciroppo, schiumandolo. — In questa dose di sciroppo fate bollire per un istante 60 grammi di senape recentemente polverizzata, poi versatelo in un bariletto in cui avrete già allogati i frutti appassiti. Coprite il bariletto con carta e col suo coperchio e ponetelo in luogo asciutto.

242. - **Nasello con piselli.**

INGREDIENTI: *Nasello, cipolla, prezzemolo, piselli, acqua, sale, conserva di pomidori.*

Fate dapprima rosolare in casseruola un grosso nasello ta-

gliato in due o tre pezzi; unitevi un po' di cipolla e prezzemolo tritati; lasciate soffriggere ancora per alcuni minuti, poscia aggiungete 3 ettogr. di piselli freschi, che prima avrete lessati a parte con acqua a sale: bagnate allora con qualche cucchiaiata di acqua calda, in cui sia disciolta un po' di conserva di pomidori, e lasciate finir di cuocere a fuoco moderato.

243. - Naselli fritti.

Ingredienti: *Naselli.*

Se i naselli sono molto lunghi, si tagliano nel mezzo per traverso; ma anche questi, come le sogliole, si preferisce lasciarli intieri quando lo permetta la capacità della padella. Per ogni altro, vedasi quanto è detto al numero antecedente.

244. - Navoni in diverse maniere.

Ingredienti: *Navoni, olio, cipolla, sale, mostarda di senape.*

Dopo lessati i navoni sino a mezza cottura, tagliateli a pezzi, fateli finir di cuocere in un soffritto di olio e cipolla trinciata, con sale necessario, ed al momento di servirli aggiungetevi della mostarda di senape.

245. - Oca farcita.

Ingredienti: *Oca, carne, castagne, burro, spezie, sale, cipolla, prezzemolo, noce moscada, marroni.*

Scegliete un'oca giovane. Dopo averla spennata, sventrata, lavata e asciugata con cura, legatela con uno spago lasciando le zampe allungate, e formate un farcito col fegato, con carne da salsiccia e qualche castagna che prima farete passare nel burro. Tirate ben bene ogni cosa e condite di spezie, sale, cipolla e prezzemolo ben triturato aggiungendovi anche della noce moscada in polvere. Aggiungete al tosto dei marroni che lascerete rosolare, quindi servite.

246. - Oca arrosto colle castagne.

Ingredienti: *Oca, sale, castagne, carne, prezzemolo, cipollette, spezierie, burro.*

Si prepara un'oca grassa, ben pulita ed aggiustata, colla testa tagliata, e si cosparge tutta di sale. Intanto si fanno cuo-

cere grammi 800 di castagne scelte e ben pelate, e si frangono in pezzi minuti. Si prepara quindi una farcia, o un ripieno, di carne di vitello, o meglio ancorà di pollo, sminuzzata, con prezzemolo, cipollette tritate ed un poco di spezierie, e si fa cuocere con burro su di un fornello unitamente alle castagne, finchè la pasta rimanga ben collegata e rappresa; allorchè il tutto è ridotto a sufficiente cottura, con quella pasta si riempie l'oca, che si fa cuocere allo spiedo, oppure al forno, e si appresta su la mensa senza alcun unto o grasso. Alcuni vi aggiungono a piacere una salsa piccante.

247. - Oca arrostita al forno.

INGREDIENTI: *Oca, cipolle, sale, pepe, droghe, brodo, vino.*

Preparata l'oca ben netta e bene asciutta, si colloca in padella oblunga con lardo, piccole cipolle intere, sale, pepe e droghe; si bagna con un poco di brodo e di vino bianco, e si cuoce al forno col mezzo di un fuoco moderato, bagnandola di tempo in tempo, e rivolgendola spesse volte. Arrostita quanto basta si leva dal grasso, si ripone su di un piattò, si guarnisce colle cipollette disposte in giro, o vi si cola sopra il sugo ben condensato. Si usa anche riempirla con cotogne cotte, con marmellata di pomi, oppure con castagne, ecc.

248. - Oche novelle allo spiedo.

INGREDIENTI: *Oche, sale, crescione, sugo.*

Quando le oche novelle o paperi siano ben grasse ponno costituire un buon arrosto. Ne occorreranno due per un pranzo di dodici persone. Si può tralasciare di fasciarle di lardo. Allestitele, imbrigliatele, e tre quarti d'ora prima di servire mettetele sullo spiedo e fatele cuocere a buon fuoco. Indi salatele e toglietele dallo spiedo, levate le coscie, dividetele in due e collocatele sul fondo del piatto; separate lo stomaco dal carcame, che taglierete a liste senza rompere l'ossatura ed adagierete sulle coscie. Collocatele come fossero intere l'una di fianco all'altra sulla lunghezza del piatto, guarnito di quattro gruppi di crescione, e glassatele mediante pennello intinto in buon sugo.

V'ha chi usa farcire le oche novelle con pomi acidi crudi tagliati a quarti.

249. - Orecchie di maiale alla cittadina.

INGREDIENTI: *Orecchie di maiale, zucchero, aceto, biscottini d'anice, mostaccino, sale, noce moscada, finocchi, uva passula.*

Fate sboglientare un'orecchia di maiale che pulirete dai peli. Mettete a fuoco un cucchiaio di zucchero bagnandolo dopo poco tempo con aceto; aggiungete un po' di biscottini d'anice in frantumi, un mostaccino ridotto in polvere, sale e un poco di noce moscada. Lasciate bollire alcuni minuti, passate il tutto allo staccio, indi mettete a cuocere nella salsa l'orecchia già predisposta; aggiungete finocchi ed uva passula piccola ed a giusta cottura servite bollente.

250. - Orecchia di vitello in agro-dolce.

INGREDIENTI: *Orecchia di vitello, zucchero, aceto, biscottini, mostaccino, cannella, sale, pinocchi, uva passula.*

Ben lavata, imbianchita e monda de' peli un' orecchia di vitello, mettetela in disparte. Preparate la salsa facendo abbrustolire un pugno di zucchero, bagnandolo poi con aceto ed aggiungendovi due biscottini d'anici frantumati, un mostaccino pesto, un pezzetto di cannella e un granello di sale. Dopo un quarto d'ora passate la salsa allo staccio, ponetevi dentro l'orecchia con pinocchi ed uva passula, e lasciatela bollire fino a perfetta cottura.

251. - Ostriche alla veneziana.

INGREDIENTI: *Ostriche, prezzemolo, sedano, pepolino, aglio, olio, limone.*

Aprite le ostriche, staccatele col coltello da ambedue i gusci, lasciandole poi in quello più fondo, e unite a ciascuna un pizzico d'un battuto fatto con prezzemolo, sedano, pepolino o timo, uno spicchio di aglio ed un poco di pepe, il tutto mescolato con un pugno di pan grattugiato. Poscia versate in ogni guscio alcune goccie di olio, accomodateli sur una gratella al fuoco di brace, facendo soffriggere per pochi minuti, ed al momento di servire spremetevi del sugo di limone.

È da avvertire che non si deve lasciar disperdere l'acqua salsa che le ostriche contengono; e perciò nell'aprirle si avrà cura che questa rimanga nel guscio più fondo insieme all'ostrica.

252. - Ortolani allo spiedo.

Ingredienti: *Ortolani, uova, sale, pane, burro, olio.*

Pulite gli ortolani senza sventrarli, bagnateli ad uno ad uno con uovo sbattuto; spolverizzateli di sale e pan grattugiato; accomodateli allo spiedo, frapponendo loro dei crostini di pane, e fateli girare al fuoco. Appena l'uovo siasi rappigliato, e quindi il pan grattugiato resti aderente agli uccelli, cominciate ad ungerli con olio o burro liquefatto, e lasciateli cuocere.

253. - Olivette di cappone.

Ingredienti: *Olivette di cappone, farcia, consumato, spagnuola, tartufi, funghi.*

Togliete i filetti grossi e piccoli da due capponi ben polputi; spogliateli della pellicola e de' nervi, indi tagliateli a fettoline; colle coscie e i fegati preparerete una farcia *quenelles* mista con erbe fine e tartufi triti; battete li scalopini in modo che dello stomaco d'un cappone abbiate dodici o quattordici pezzi, mettetevi nel centro un pochino di farcia e rotolateli a foggia d'olive. Mettete in una casseruola un pezzo di burro, indi collocatevi entro le olivette accanto le une alle altre, tenendo la parte dove si congiungono al disotto; fatele rosolare bagnando a poco a poco con consumato, e quando siano ben glassate versatevi entro della spagnuola o salsa vellutata, nonchè tartufi in fette e funghi. Queste olivette si impiegano sovente per guarniture di riso o paste, e qualora occorra di servirle da sole si guarniscono di crostoni di pane fritto. Costituiscono del pari un'eccellente *entrée* servendole con salsa olandese ed una guarnitura di fagiuoletti verdi o piselli novellini.

254. - Olivette di pollo.

Ingredienti: *Vedi sopra olivette di cappone.*

Operate parimenti come per quelle di cappone.

255. - Orzo di Germania.

Ingredienti: *Orzo, brodo.*

Metterete quest'orzo a macerare nell' acqua fredda la sera prima. Il giorno seguente, fattolo sgocciolare, mettetelo a cuo-

cere in buon brodo finchè sia tutto scoppiato. A principio non vi metterete che quel tanto di brodo che basti a coprir l'orzo, aggiungendovene in seguito a poco a poco. Passatelo a traverso una tela forte e rada, spremendo forte, e servite il brodo denso che otterrete dalla spremitura, e che i Francesi chiamano *crême d'orge*.

256. - Orate alla graticola.

INGREDIENTI: *Orate, olio, sale, pepe, limone, prezzemolo, pane, salsa peperata.*

Raschiate quattro orate, sopprimete le spine posteriori del dorso e l'estremità dalla coda; pulitele internamente, lavatele, asciugatele e praticate due incisioni ai lati e marinatele con olio, sale, pepe, sugo di limone e prezzemolo trito. Spolverizzatele in seguito di pane grattugiato, mettetele sulla gratella e fatele cuocere a fuoco moderato rivoltandole a tempo debito; disponetele sul piatto cospargendole di salsa peperata e servite.

257. - Orate alla casalinga.

INGREDIENTI: *Orate, burro, funghi, cipolle, acciughe, prezzemolo, salvia, vino bianco, sale, pepe, farina, limone.*

Allestite sei od otto orate e mettetele in una tegghia con un pezzetto di burro, una manata di funghi freschi tagliuzzati, due cipolle pure tagliate, tre acciughe, un po' di prezzemolo, due foglie di salvia, il tutto trito; non appena abbiano preso un bel colore d'oro, bagnate con due bicchieri di vino bianco, e dopo qualche minuto d'ebollizione mettetevi entro le orate e fatele cuocere a fuoco moderato voltandole a tempo debito ed aggiungendovi sale e poco pepe grosso; ritirate le orate e ristringete la salsa, nella quale scioglierete un po' di burro amalgamato con farina e poco brodo, ultimandola poi coll'aggiunta del sugo di un limone e uno spicchio d'aglio pestato.

258. - Orate alla romana con spinaci.

INGREDIENTI: *Orate, burro, spinaci, acciughe, uva passula, pinocchi.*

Allestite e marinate quattro orate e dopo quattro ore met-

tetele in una tegghia assieme alla loro marinatura e poco burro. Fatele bollire per una buona mezz'ora voltandole e rivoltandole, indi ritiratele serbandole al caldo. Passate la cozione per poi gettarvi entro un chilogrammo di spinaci imbianchiti e spremuti; lasciateli cuocere a giusta misura, unendovi qualche acciuga pesta, un po' di burro e un pizzico d'uva passula ed altrettanti pinocchi. Disponete sul piatto gli spinaci ed adagiatevi sopra le orate, che servirete caldissime.

259. - Petto di vitello farcito.

INGREDIENTI: *Petto di vitello, erbe, lardo, burro, sugo.*

Levate dapprima le ossa che si trovano sul petto, disossandolo fino a due dita dal tenerume; battete leggiermente indi passate la lama del coltello fra la pelle e le costole fino ai tenerumi e alle estremità, dopo di che lo riempirete con una farcia di vitello, alla quale avrete unito un po' d'erbe fine passate al burro; cucite la pelle vicino alle ossa delle costole, onde darvi la primitiva forma; attraversatelo pel lungo con un'asticciuola da spiedo, assicuratelo allo schidione; copritelo di sottili fette di lardo, ravvolgetelo in tre fogli di carta unti di burro. Tre ore prima di servire mettetelo a fuoco moderato, e da ultimo disimballatelo, e glassatelo d'un bel colore per servirlo cosparso di sugo. Invece di farlo cuocere allo spiedo potrete cucinarlo in casseruola coi soliti ingredienti.

260. - Peducci di vitello.

INGREDIENTI: *Peducci di vitello.*

I peducci di vitello si fanno cuocere come la testa e si mangiano al naturale in marinata o alla salsa *ravigote*. In generale esigono salse forti.

261. - Pesci persici fritti.

INGREDIENTI: *Pesci persici, olio, limone, sale, prezzemolo, cipolline, farina.*

Allestite ben puliti dei pesci persici, punzecchiateli e marinateli con olio, sugo di limone, sale, prezzemolo e cipolline; asciugateli, infarinateli, friggeteli sinchè abbian preso un bel colore e serviteli fumanti.

262. - Pesci arrosto al tegame.

Ingredienti: *Pesci, olio, aglio, sale, funghi secchi, spezie.*

Mettete un poco d'olio in un tegame, adagiatevi sopra quella specie di pesci che avete prescelta, avendoli prima puliti a dovere; indi versatevi sopra un altro poco di olio, spargetevi dell'aglio trinciato, sale necessario, poco prezzemolo pure tritato, funghi secchi rinvenuti in acqua calda, poco pepe e spezie, e fateli cuocere con fuoco sotto e sopra, avvertendo di aggiungere anche un poco d'acqua se i pesci sono molto grossi, onde possano cuocere meglio interamente.

263. - Polpettine di vitello distese.

Ingredienti: *Vitello, burro, pane, uovo, sale, noci, spezie, prezzemolo, midolla.*

Stendete in una tortiera ben unta di burro le fettine di vitello ben battute. Su ciascuna fetta lasciate cadere un mezzo cucchiaio del seguente composto. Pestate nel mortaio una mollica di pane con un uovo intero, aggiungetevi poco sale, qualche gheriglio (in mil. *cucurucuu*) di noci, spezie, prezzemolo trito, midolla di manzo, passata essa pure alla mezzaluna. Coprite, ciò fatto, la tortiera col testo e lasciate cuocere le polpettine con fuoco lento.

264. - Polpettine alla salsa pomidori.

Ingredienti: *Manzo, burro, cipolla, brodo, salsa pomidori.*

Stiacciate delle fette di manzo o di vitello molto sottili e grandi; distendete sulla metà di ognuna di esse un tritume di carne come per le polpettine, ripiegatevi sopra l'altra metà e cuocetele in una tegghia con burro e cipolla; quando son ben rosolate, bagnatele con brodo che lascerete consumare. Servitele cosparse di salsa di pomidori.

265. - Polpettine di fegato (in mil. *figatei*).

Ingredienti: *Fegato, lardo, midolla di manzo, formaggio, prezzemolo, noce moscada, sale, reticella di maiale (in mil.* gradisella), *farina bianca, salvia, burro.*

Triturate colla mezzaluna, e minutamente, grammi 400 di

fegato di vitello, grammi 50 di lardo bianco, grammi 30 di midolla di manzo, un pizzico di formaggio trito, del prezzemolo, poca noce moscada e sale a sufficienza; tagliate in pezzetti oblunghi grammi 200 di reticella di maiale, ammollita prima in acqua tiepida, e con essa involgete degli ammorsellati di fegato trito come sopra per farne tante polpettine che, infarinate ed infilate a due a due sopra uno stecco con una foglia di salvia in mezzo, farete cuocere con poco burro già liquefatto, per non più di mezz'ora, a fuoco un po' vivo, spolverizzandole di sale fino. — Piatto saporito, ma indigesto perchè troppo unto.

266. - Piccioni alla minuta.

INGREDIENTI: *Piccioni, burro, tartufi, fegatini di pollo, animella di vitello, erbe aromatiche, sale, farina, brodo, vino.*

Allestite due piccioni, metteteli in una casseruola con un pezzo di burro, due tartufi tritati, fegatini di pollo, un'animella di vitello sboglientata e tagliata a pezzetti, un mazzetto d'erbe aromatiche, e salate. Fate rosolare alquanto, indi aggiungete un poco di farina stemperata in brodo e mezzo bicchier di vino.

267. - Piccioni ai piselli.

INGREDIENTI: *Piccioni, cipolla, burro, sale, piselli, brodo.*

Allestite ed abbrustolate due piccioni che farete rosolare con cipolla trita e burro, salandoli a dovere; aggiungete dei piselli che avrete prima sboglientati a parte. Bagnate con brodo ed a giusta cottura servite.

268. - Pollo in umido.

INGREDIENTI: *Pollo, cipolletta, sedano, prezzemolo, carota, burro, conserva di pomidori, funghi, brodo.*

Trinciate mezza cipolletta, un po' di sedano, prezzemolo ed una carota; mettete il tutto in una casseruola con un pezzo di burro; accomodatevi il vostro pollo, che avrete prima pulito a dovere; salate il necessario, e lasciate rosolare da tutte le parti rivoltando il pollo sui diversi lati. Quando poi è ben rosolato, aggiungete un po' di conserva di pomidori disciolta in poco brodo, alcuni funghi freschi affettati sottilmente, o

secchi già rinvenuti in acqua calda, e lasciate finir di cuocere, bagnando con qualche altra cucchiaiata di brodo, se l'intinto prosciugasse di troppo.

269. - Pollo alla villereccia.

INGREDIENTI: *Pollo, burro, farina, brodo, lardo, prosciutto, funghi, cipolla, chiodi di garofano, uova, panna, sugo di limone.*

Mettete in una casseruola un ettogramma di burro con poca farina e gettatevi entro un pollo tagliato a quarti. Quando è ben rosolato, bagnatelo con brodo, aggiungendovi qualche fetta di lardo e di prosciutto, de' funghi secchi previamente sbollentati ed una cipolla in cui avrete confinato qualche chiodo di garofano. Raggiunta la cottura, digrassate la cozione e passatela allo staccio, per poi amalgamarvi due tuorli d'uova stemperati con panna. Aggiungete un poco di sugo di limone, versate la salsa sul pollo e ponete in tavola.

270. Pollo alla cacciatora.

INGREDIENTI: *Come sopra e pomidori.*

Si ottiene collo stesso processo indicato sopra, ad eccezione che devonsi aggiungere pomidori o salsa di pomidori.

271. - Pollo all'oliva.

INGREDIENTI: *Cipolla, sedano, prezzemolo, carota, burro, pollo, sale, brodo, olive, conserva o sugo di pomidori.*

Tritate mezza cipolla, sedano, prezzemolo ed un poco di carota, e ponete questo battuto a rosolare in una casseruola con un pezzo di burro. Mettete in questo soffritto il pollo, che avrete prima nettato delle interiora e ben lavato; salatelo, fatelo rosolare da ogni parte, rivoltandolo quando occorre, e poscia bagnatelo con brodo bollente. Allora aggiungetevi quattro olive trinciate, la polpa d'altre quattro pestate nel mortaio e sei od otto intiere, nonchè un poco di conserva o sugo di pomidori; lasciate concentrare l'intingolo, e quando il pollo sia ben cotto servitelo in un piatto, versandovi sopra l'intingolo stesso.

272. - Pollo arrosto.

INGREDIENTI: *Pollo, burro, sale, crescione.*

Per un servizio di dodici persone occorreranno due bei polli che allestirete come di pratica, poscia spezzate la forcella dello stomaco e internatevi un po' di burro con sale. Imbrigliateli e infilzateli sullo spiedo senza forare lo stomaco, assicurandoli per le gambe mediante spago e ravvolgendoli in un foglio di carta grossa unta di burro. La cottura può variare da un'ora ad un'ora e un quarto; il fuoco deve essere regolare, continuo e concentrato. Dopo tre quarti d'ora disimballateli e terminate di cuocerli lentamente, umettandoli ad intervalli con burro fuso. Salateli e toglieteli dallo schidione; levate il filo e tagliate ogni pollo distaccando prima le coscie dallo stomaco, e lo stomaco dal carcame; tagliate questo in tre parti che collocherete le une a fianco delle altre, ed a traverso del piatto; spiccate le zampe dalle coscie e dividete quest'ultime in due e mettetele sul piatto ai lati del carcame; distaccate i due filetti dallo stomaco e lasciate una buona parte del petto; regolate la cima delle ali, le quali disporrete su ogni coscia. Il petto riordinato e diviso per metà dovrà porsi sui carcami. Disponete quattro cespugli di crescione al centro e alle estremità del piatto; glassate col pennello, e servite con una salsiera di buon sugo.

Le pollastre ed i piccoli tacchini ponno tagliarsi e disporsi nello stesso modo.

273. - Pollo marinato.

INGREDIENTI: *Pollo, cipolla, sedano, carote, lauro, timo, pepe, burro, aceto, vino bianco, olio, sale, prezzemolo.*

Approntate tre polli novelli e teneri, ai quali leverete le coscie lasciandovi attaccato un pezzetto di gamba; togliete l'osso delle coscie, le quali batterete leggermente in modo da foggiarle come costoline; la carne dello stomaco dividetela in tre pezzi, e colle ali formate altre costoline. I carcami li utilizzerete pel brodo.

Preparate una marinata con cipolla, sedano, carote, lauro, timo, pepe e burro, e fatela colorare; diluite con mezzo bicchiere d'aceto e altrettanto vino bianco, un po' d'olio fino, sale e prezzemolo; dopo alcuni minuti di ebollizione versate la marinata sui polli, copriteli e teneteli in luogo fresco, rivol-

tandoli spesso affinchè prendano la marinatura; levateli e asciugateli con un pannolino. Approntate la pastina marinata; mettete al fuoco la padella, e quando il grasso è bollente, immergete dapprima le coscie, poi le altre costoline ravvolte nella pastina, che mano mano farete friggere lentamente finchè abbian preso un bel colore.

I piccioni novelli si dispongono nello stesso modo; i capponi, tacchini ed altri volatili dovranno essere prima cotti. Essendo indifferente che siano lessati o arrostiti, potrete utilizzare i rimasugli del giorno innanzi; nel qual caso li marinerete con sale, pepe, noce moscada, limone e olio fino, procedendo poi come sopra.

274. - Pollastrelli alle cipollette.

INGREDIENTI: *Pollastrelli, funghi, erbe, prezzemolo, burro, farina, vino bianco, lauro.*

Tagliate due pollastrelli in più pezzi e metteteli in casseruola con funghi, erbe aromatiche, prezzemolo ed un poco d burro. Passateli al fuoco aggiungendovi un bel cucchiaio di farina stemperata in vino bianco, e tanto sugo che basti a coprire i pollastrelli. Ritirate poscia il lauro e le erbe; lasciate cuocere sino a che la salsa si sarà fatta densa, indi servite.

275. - Pollastri allo spiedo.

INGREDIENTI: *Pollastri, olio, sale.*

Pelati ed abbrustolati i pollastri, vuotateli delle interiora, lavateli, accomodateli ripiegando loro le ali sulla schiena e serrando in una di queste il collo, acciò la testa non abbia a ciondolare; infilzateli poscia allo spiedo, e fateli arrostire ad un fuoco vivace, ungendoli spesso con olio e cospargendoli di sale. Un'ora basta per cuocerli.

276. - Pollastri coi piselli.

INGREDIENTI: *Pollastri, burro, prezzemolo, acciuga, farina, piselli, brodo, vino.*

Ponete un pollastro nel burro fritto con prezzemolo e con acciuga distemperata, spargetevi sopra un poco di farina, e quando esso mostrasi di bel colore, mettetelo in una casse-

ruola unitamente a una misura di piselli e preparatene lo stufato bagnandolo di brodo sugoso, cui potete aggiungervi un mezzo bicchiere di vino. Non dimenticate di mettervi le droghe in quantità conveniente e di cuocerlo a vaso chiuso.

277. - Pollastri farciti.

INGREDIENTI: *Pollastri, lardo, latte, uova, carne, macis, sale, radici di prezzemolo, carote, funghi.*

Prendete dei pollastri che siano polposi, nettateli bene, ed immergeteli nell'acqua calda, onde ritirarneli belli e bianchi; assestateli in bella forma, ed apprestate quindi la seguente farcia: Prendete un pezzo di carne di vitello, da cui leverete la pelle e tutte le parti filamentose, e tritate questa carne con un poco di lardo; prendete poi del pane inzuppato nel latte, spremetelo, unitelo con due uova sbattute, agitando tutto ciò al fuoco finchè abbia acquistata la consistenza necessaria, ottenuta la quale lo pesterete in un mortaio unitamente alla carne e condirete con macis e sale; con questa farcia empirete i pollastri bene asciugati, i quali, ravvicinata loro la pelle, porrete in casseruola con fette sottili di lardo, radici di prezzemolo, carote ed una tazza di brodo. Continuata la cottura per una mezz'ora, vi unirete una salsa di funghi. All'atto di portare i pollastri sulla mensa, leverete il lardo e verserete soltanto su essi la salsa.

278. - Polenta di farina gialla.

INGREDIENTI: *Farina, brodo, burro, formaggio.*

Stacciate due ettogrammi di farina macinata piuttosto grossa. Quando il brodo bolle, lasciatevi cadere a poco a poco la farina, tramenando affine d'evitare che si raggrumi; quando è cotta aggiungetevi un ettogrammo di burro e servite con formaggio a parte.

279. - Polenta pasticciata.

INGREDIENTI: *Polenta, burro, funghi, formaggio.*

Preparate una buona polenta e disponetela a strati entro una casseruola, cospargendola mano mano di burro sciolto con

funghi cotti e conditi a parte, e formaggio grattugiato. Se vi aggrada potrete impiegare anche un poco di salsa pomidori. Fate *gratinare* con fuoco sotto e sopra e servite.

280. - Polenta ed uccelli scappati.

INGREDIENTI: *Polenta, lardo, ginepro, salvia, fegato di pollo o salsiccia, sale.*

Gettate nel burro sfriggolante delle sottili e piccole fette di lardo, qualche grano intero di ginepro, delle foglie di salvia, e, avendolo, un fegato di pollo tritato finamente, oppure un pezzetto di salsiccia che sia stata ridotta in frantumi, toltane prima la pellicola. Lasciate friggere prestamente, mettendoci la dose conveniente di sale. Fatto un buco nella polenta, versatevi questo burro, e vi parrà di mangiare polenta ed uccelli, ma gli uccelli non ve li troverete.

281. - Polenta dolce.

INGREDIENTI: *Farina gialla, latte, sale, sei uova, cannella, zucchero, burro, amaretti.*

Mettete a bollire mezzo chilogrammo di farina gialla in due litri di latte con una piccola presa di sale. Giunta la polenta a mezza cottura, ritiratela dal fuoco, ed aggiungetevi sei tuorli d'uova sbattuti con una presa di cannella, un etto di zucchero, due etti di burro e mezzo chilogrammo di amaretti spolverizzati. Fattone un impasto omogeneo, cuocetelo in uno stampo unto, con fuoco sotto e sopra, fino a che la superficie prenda un bel colore dorato.

282. - Patate alla contadina.

INGREDIENTI: *Patate.*

Inviluppate in doppia carta bagnata le patate e mettetele nella cenere calda, su cui manterrete per circa due ore della bragia ardente. Ritiratele, pelatele e servitele.

283. - Patate fritte in salsa di pomidori.

INGREDIENTI: *Patate, burro, sale, sugo di pomidori, limone.*

Pelate e tagliate a crudo e in fette della dimensione d'un

pezzo da cinque franchi una dozzina di grosse patate; mettetele in tegghia con burro depurato e fatele cuocere lentamente acciò prendano un bel colore; salatele, scolate il burro, indi glassatele coll'aggiungervi mezzo bicchiere di buon sugo, disponetele sul piatto in piramide od in corona, cospargetele di salsa di pomidori ultimata con burro e sugo di limone.

284 - Patate all'inglese.

INGREDIENTI: *Patate, acqua, sale.*

Lavate le patate e fatele cuocere in acqua e sale; quando cedono sotto la pressione del dito, scolate l'acqua e lasciatele ancora a fuoco a casseruola coperta fino a che siano asciutte; pelatele e servitele.

285 - Patate in istufato.

INGREDIENTI: *Patate, manzo, burro, aglio, rosmarino, sugo di pomidori.*

Tritate colla mezzaluna un pezzo di grasso di manzo e mettetelo in una casseruola con altrettanto burro, due spicchi di aglio e qualche foglia di rosmarino trinciati; lasciate soffriggere un poco; indi unitevi le patate già prima mondate e tagliate a pezzi; salate convenientemente, ed aggiungete in ultimo del sugo di pomidori o conserva disciolta in poc'acqua calda. Fate finir di cuocere, e se le patate prosciugassero troppo prima di esser cotte, aggiungerete un po' di acqua bollente o brodo, che lascerete poi consumare.

286 - Patate alla tedesca.

INGREDIENTI: *Patate, lardo, farina bianca, brodo, lauro, prezzemolo.*

Prendete de' pezzettini di lardo e fateli rosolare, aggiungendovi un poco di farina bianca che lascerete arrossare, rimescolando affinchè non si attacchi al fondo. Bagnate col brodo salato, ed aggiungete una foglia di lauro o qualche ramoscello di prezzemolo. Qualche minuto dopo aver bollito, gettatevi entro le patate tagliate a fette.

287. - Patate alla massaia.

INGREDIENTI: *Patate, burro, panna, sale, cannella.*

Facciasi sciogliere in una casseruola un bel pezzo di burro, ed entro vi si faccia saltellare le patate già cotte e tagliate a quarti; bagnate con panna, aggiungete sale e cannella e dopo qualche minuto di ebollizione servite.

288 - Pasta e ceci.

INGREDIENTI: *Pasta, ceci, sale, olio, rosmarino, aglio, sugo di pomidori.*

Fate lessare bene i ceci nell'acqua con sale; quando sono cotti aggiungete un soffritto d'olio, rosmarino ed aglio, che avrete preparato a parte, ed infine mettete a cuocere in questo brodo la pasta, aggiungendo anche del sugo di pomidori se vi aggrada.

È quasi inutile avvertire, che prima di mettere il soffritto nel brodo, si deve da questo ritirare quella quantità di ceci che può essere di soverchio per la minestra, potendosene fare una vivanda a parte.

289 - Paste al sugo.

INGREDIENTI: *Paste, sale, sugo di carne, parmigiano.*

Le paste che più comunemente si adoperano per farne minestre così dette asciutte sono i cannelloni, i maccheroni, le lasagne, i vermicelli e quelle fatte in casa. Si cuociono nell'acqua con sale, mettendovele quando l'acqua stessa è a gran bollore; si ritirano dal fuoco, si fanno scolare, e accomodandole a strati in un piatto ad alte sponde, si condiscono con sugo di carne e buon formaggio parmigiano grattugiato.

Sarà bene scaldare al vapore dell'acqua bollente il piatto nel quale si vuol servire la pasta, tenendolo sulla pentola stessa in cui questa cuoce, poichè tali minestre facilmente si raffreddano.

290 - Perniciotti alla gastalda.

INGREDIENTI: *Cavoli, lardo, salsicciotto, ventresca imbianchita, carota, cipolla, erbe, brodo, sugo, burro, perniciotti, scalopini di ventresca, vino Madera.*

Mondate e tagliate a quarti quattro cavoli, imbianchiteli per

alcuni minuti, indi scolateli; mettete in una casseruola delle minuzie di lardo e collocatevi sopra i cavoli a gruppi dopo averli compressi. Collocate nel mezzo un salsicciotto, un pezzo di ventresca imbianchita, una carota, una cipolla e un mazzetto guarnito; bagnate fino a tre quarti d'altezza con buon brodo e sugo; coprite con carta butirrata e fate bollire lentamente per un'ora; ritirate il salsicciotto e sostituitevi quattro perniciotti apparecchiati per *entrée* e lasciate bollire ancora tre quarti d'ora. Intanto tagliate il salsicciotto a fette, togliendovi la pelle, e ricoprite con esso le pareti interne d' uno stampo a calotta. Cotti che siano, scolate i perniciotti, mettete i cavoli su uno staccio e comprimeteli con una salvietta onde togliervi tutta l'umidità, poscia disponeteli contro le fette di salsicciotto; tagliate i perniciotti ed accomodateli pezzo per pezzo in mezzo ai cavoli senza lasciarvi alcun spazio; coprite il tutto con uno strato di cavoli e tenetelo al caldo. Cinque minuti prima di servire rovesciate sul piatto lo stampo senza ritirarlo, affine di lasciar scolare il grasso. Nel frattempo tagliate la ventresca a fette sottili che glasserete; digrassate, asciugate l'orlo e ritirate lo stampo; guarnitelo al basso di scalopini di ventresca, glassate il tutto ed accompagnatelo con una salsiera di mezza spagnuola ridotta al vino Madera e all'essenza di selvaggina.

291 - Porcelletto da latte in galantina.

INGREDIENTI: *Porcelletto, farcia di pollo, lardelli, tartufo, pistacchi, giambone, limone, garetto di vitello, lauro, sale, carote, cipolle, scalogno, prezzemolo, brodo, vino bianco, sugo.*

Pulite e diguazzate il porcelletto, asciugatelo, disossatelo — meno i peducci — badando di non intaccare la pelle, stendetelo su una salvietta e intonacatelo internamente di farcia di pollo o di vitello alta due centimetri; seminatela di grossi lardelli di lardo ben marinati, alternati con filetti di tartufo, di pistacchi, di giambone cotto e della carne del porcelletto; coprite il tutto con altra farcia d'egual spessore e continuate così fino a che la pelle sia ricolma, ma non troppo. Date tanto alla testa quanto al corpo dell'animale la sua forma, assicurandolo con una leggiera cucitura; assituate le zampe come per metterlo allo spiedo, strofinatelo di limone, copritelo di fette di

lardo, ravvolgetelo in una salvietta che gli cucirete d'attorno; indi mettete in una navicella le ossa e le minuzie del porcelletto, alcune fette di giambone crudo, un garetto di vitello tagliuzzato, due foglie di lauro, sale, carote, cipolle, scalogno ed un mazzetto di prezzemolo; collocatevi sopra il porcelletto bagnato con brodo e una bottiglia di vino bianco, e fatelo cuocere a fuoco lento per circa tre ore; ritiratelo, e quando è freddo, disimballatelo e disponetelo sul piatto. Passate la cozione allo staccio di seta, e se occorre, aggiungetevi un po' di sugo, facendolo poi ridurre chiarificandolo. Ornate il piatto con una decorazione di questa gelatina e servite.

292. - Pallottoline di vitello alla francese.

INGREDIENTI: *Fettoline di vitello, farcia, spagnuola, funghi, sugo, tartufi.*

Battete delle fettoline di vitello della dimensione di poco più di un pezzo da cinque franchi e mettetevi al centro di ognuna una pallottolina di farcia ammannita, la quale ravvolgerete entro il vitello in modo da formarne delle piccole noci. Fatele cuocere e glassare e servitevene per guarnitura di pasticci di riso, di maccheroni, tagliatelle, ecc. Qualora il pasticcio fosse gratinato appena tolto dallo stampo fatevi un buco nel mezzo ed estraete del riso, sostituendovi tosto queste pallottoline con spagnuola e con funghi od anche salsa bianca, mista con buon sugo e tartufi.

293. - Porri alla casalinga.

INGREDIENTI: *Porri, burro, sugo, zucchero.*

Sopprimete la radice e tagliate la parte bianca, che sarà lunga circa otto centimetri; levate la prima pelle, imbiancateli in acqua bollente, asciugateli e fateli abbragiare con burro, sugo e un nonnulla di zucchero. Per norma badate che i porri esigono maggior tempo per cuocere che non le cipollette. Procurate che riescano ben glassati e serviteli fumanti.

294. - Pasticcio di piccioni.

INGREDIENTI: *Piccioni, burro, cipolla, cannella, funghi secchi, tartufo, farina, brodo, maccheroni, sale, formaggio, zucchero, tre uova, buccia di limone, acqua di fiori d'arancio.*

Mondati ed abbrustolati due piccioni, tagliateli nelle loro giunture in otto pezzi ciascuno, infarinateli e teneteli in pronto. Mettete in una casseruola grande del burro con una cipolla tagliata in quattro, qualche pezzetto di cannella, dei funghi secchi, ammolliti prima nell'acqua tiepida, poi trinciati colla mezzaluna e, se volete, anche un tartufo a fette sottili. Preso che abbia un bel color d'oro il burro, incorporatevi un buon cucchiaio di farina, e legato bene l'intinto, gettate via la cipolla e mettetevi a sfriggolare i pezzi dei piccioni, salandoli. Abbronzati che siano, bagnateli con brodo che arrivi loro a galla e lasciateli cuocere a piccol fuoco. Fate bollire intanto due chilogrammi di maccheroni nell'acqua e sale, metteteli a sgocciolare nel crivello, poi fateli asciugare a fuoco in una casseruola con poco più di una noce di burro ed un po' di formaggio trito. Versate questi maccheroni nel *ragout*, lasciateli prendere insieme la bontà e teneteli tutti al caldo. Ora converrà preparare la *pasta di timballe* con grammi 325 di farina bianca, grammi 150 di zucchero, e altrettanto di burro, 2 tuorli d'uova, buccia gialla di limone ben trita e, se volete, qualche goccia di acqua di fiori d'arancio. Fatene una pasta, e distesala della grossezza di un mezzo dito, coprite con essa il fondo e i lati di una casseruola o di uno stampo ben unto di burro, riempitene il vano coi pezzetti di piccione, uniti ai maccheroni, copriteli con un disco della stessa pasta, e fate cuocere il pasticcio così preparato al forno e con fuoco sotto e sopra.

295 - Purée di pomi di terra.

INGREDIENTI: *Pomi di terra, latte, sale, burro, panna, zucchero.*

Pelate dei pomi di terra nella dose di otto ettogrammi, tagliateli in quattro e gettateli nell'acqua fredda perchè si conservino bianchi. Ciò fatto, metteteli a bollire lentamente in una casseruola coperta con due quinti di latte ed un po' di sale. Cotti e messi a sgocciolare, passateli allo staccio, e fattane

una *purée*, rimestatela in altra casseruola con mezzo ettogrammo di burro, mezzo bicchiere di panna o poco più, ed un grano di zucchero. Ridottala pastosa, ma non troppo tenera, mettetela a sobbollire un istante e servitela.

Ottima guarnitura di base ai *beefsteaks*, alle costolette ed al manzo arrosto.

296 - Pane freddo di fagiano.

INGREDIENTI: *Pane, fagiani, salsa alemanna, tartufi neri.*

Levate la carne a due fagiani cotti allo spiedo, fate bollire con gelatina i carcami e le minuzie affine di estrarne l'essenza, a cui unirete un po' di buon sugo di vino Madera non che un mezzo litro di salsa alemanna ben ridotta. Pestate la carne nel mortaio ed unitela alla salsa coll'essenza, che dovrà essere molto densa e salatà a dovere; passate il composto due volte allo staccio, versatelo in uno stampo e lasciatelo congelare sul ghiaccio per tre o quattro ore. A suo tempo levatelo dallo stampo, immergendolo un istante nell'acqua calda e servitelo sopra uno zoccolo decorandolo con tartufi neri, lingua ben rossa, crostoni di gelatina e, se lo bramate, anche con asticciuole alla gelatina.

Con questo pane si fanno de' bellissimi *aspics*, i quali si guarniscono con animelle di vitello, creste, granelli, tartufi; oppure si mette l'*aspic* in uno stampo cilindrico ed alla sua volta lo si serve guarnendo il centro con un intingolo di creste, tartufi, animelle e granelli salsati con magnonnese alla gelatina.

297 - Quaglie al riso.

INGREDIENTI: *Quaglie, lardo, giambone, vino Marsala, salsa bianca, riso, tartufi neri, burro, sugo, creste.*

Allestite dodici quaglie e fatele cuocere con buon fondo; copritele di fettoline di lardo, di giambone e con un bicchier di vino Marsala. Cotte che siano ritiratele, disgrassate e fate ridurre la cozione, cui aggiungerete mezzo litro di salsa bianca per poi passarla sulle quaglie, dalle quali avrete tolto il filo dell'accosciamento. Ammannite un buon riso all'italiana, unendovi un ettogrammo di tartufi neri in fette passati al burro e sugo condensato. Collo stesso riso formate una piramide, contro la quale appoggerete otto quaglie, al disopra di queste altre tre ed una

alla sommità. Impiantate negli intervalli delle belle creste, decorate il riso con fette di tartufi cotti, glassate con diligenza e servite le quaglie fumanti colla loro salsa a parte.

298 - Quaglie arrosto.

INGREDIENTI: *Quaglie, lardo, pane, grasso.*

Le quaglie arrosto sono certamente le migliori. Spennatele, sventratele e abbrustolatele; ponete loro sul petto una foglia di vite ed una fetta di lardo al disopra. Fatele cuocere in uno schidioncino passandole a mezzo il corpo, e servitele sopra pane arrostito e condito col grasso. Se volete ammannirle per antipasto, ponetele in una casseruola con molti pezzetti di lardo sottilissimi, con foglia di lauro, sale, pepe ed un bicchiere di vino bianco. Aggiungetevi un poco di salsa spagnuola; digrassate, passate per una stamigna e con quella salsa aspergete le quaglie. Per guarnimento potete aggiungervi per ciascuna quaglia sia un bel gambero, sia qualche tartufo o fungo.

299 - Quaglie all'inglese.

INGREDIENTI: *Quaglie, prosciutto, erbe fine, burro, uova, pane, lardo, sale.*

Riempite l'interno di quattro quaglie con un tritume d'un etto di prosciutto, due cucchiai di erbe fine ed un pezzetto di burro. Allacciatele, e dopo averle intrise in uovo sbattuto, ravvolgetele in pane grattugiato; tre quarti d'ora prima del pranzo collocatele in una casseruola sopra delle sottili fette di lardo, irroratele di burro fuso, salatele e fatele cuocere al forno o con brace sotto e sopra fino a che avranno preso un colore ulivigno.

300 - Quaglie al salmi.

INGREDIENTI: *Quaglie, olio, sale.*

Cuocete prima le vostre quaglie allo spiedo ungendole con olio e cospargendole di sale, e poscia servitele con una salsa al *salmì.*

301 - Quaglie alla cacciatora.

Ingredienti: *Quaglie, burro, sale, pepe, lauro, vino bianco, farina, prezzemolo.*

Pelate e vuotate le quaglie, fatele soffriggere per 20 minuti in casseruola con burro, sale, poco pepe, ed una foglia di lauro, indi mettetele in un piatto, lasciando nella casseruola il loro unto, ed a questo unite un po' di vino bianco in cui abbiate stemperato un pugillo di farina, ed un poco di prezzemolo tritato. Lasciate sobbollire per alcuni minuti, e formata così la salsa, versatela sulle quaglie e servite.

302. - Quaglie allo spiedo.

Ingredienti: *Quaglie, lardo, foglia di vite, crostoni.*

Spennate, sventrate e pulite sette od otto quaglie molto grosse, fiammeggiatele; accosciatele e fasciatele con una fetta di lardo e una foglia di vite in modo che soltanto la metà delle gambe rimanga scoperta; cuocetele allo spiedo e servitele con crostoni fritti od anche con crescione in insalata.

303. - Ragò di vitello.

Ingredienti: *Vitello, uova, pane, brodo, aceto.*

Picchiate un pezzo di vitello in modo da ridurlo non più alto di due dita: ravvolgetelo nell'uovo sbattuto, indi nel pane grattugiato e fatelo rosolare da ogni lato con burro arrossato. Bagnate con brodo tanto che basti a coprirlo ed ultimatene la cottura in casseruola chiusa ed a fuoco lento. Prima di ritirarlo ravvivate il fuoco e spruzzatelo leggermente di aceto.

304. - Rane.

Ingredienti: *Rane, cipolle, prezzemolo, timo, lauro, pepe, sale, aceto, farina.*

Le coscie sono le migliori parti della rana per essere mangiate. Dopo averle scorticate si pongono in acqua fresca e si ammanniscono allo stesso modo che una fricassea di polli. Si può ottenere anche un brodo eccellente, e si possono anche far friggere per mezz'ora entro cipolle tritate, prezzemolo, timo,

lauro, pepe, sale e aceto, e ravvolte, dopo averle distillate, in farina onde farle friggere, servendole sopra salviette guarnite d'un poco di prezzemolo fritto.

305. - Risotto turco detto pilaff.

INGREDIENTI: *Burro*, *lardo*, *cipolla*, *cappone*, *brodo*, *riso*, *consumato*.

Mettete a fuoco in una casseruola un ettogrammo di burro, altrettanto lardo bianco tritato, ed una cipolla spaccata in croce. Quando la cipolla avrà preso colore, levatela e mettetevi dentro un cappone tagliato a pezzi, che salerete a dovere. Coprite la casseruola e lasciate cuocere il cappone; indi bagnate con due litri di brodo ed unitevi cinque ettogrammi di riso, rimestandolo sotto e sopra. Ricoprite la casseruola e lasciate cuocere a fuoco lento fino a che il riso sia a dovere ed alquanto asciutto. Servitelo con consumato a parte.

306. - Risotto con brodo di rane.

INGREDIENTI: *Cipolla, burro, brodo di rane, riso, zafferano, formaggio, gamberi, tartufi.*

Tritate una cipolla che farete soffriggere con burro: bagnate con poco brodo di rane e di pesce, ritirate la cipolla e gettatevi entro un litro di riso e un poco di zafferano, rimestatelo alquanto, indi versatevi entro il brodo e fate cuocere a fuoco ardente; al momento di ritirarlo dal fuoco aggiungete una manata di formaggio grattugiato e un poco di burro fresco. — Versatelo in una zuppiera, spargetevi sopra un intingolo di polpe di rane, di code di gamberi e tartufi neri.

307. - Risotto alla milanese (*di grasso*).

INGREDIENTI: *Riso, cipolla, mollica di pane, midolla di manzo, burro, vino bianco, noce moscada, brodo, zafferano, cervellato, formaggio.*

Fate friggere in una grande casseruola $^1/_2$ ettog. di burro e $^1/_2$ ettog. di midolla di manzo, con una cipolla fessa in croce e un poco di mollica di pane. Gettate via la cipolla tosto che avrà preso il color dell'oro, e metteteci 6 ettog. di riso, che lascerete tostare per un momento. Aggiungetevi allora un bic-

chiere di vino bianco, e consumato il vino, gettatevi dentro due prese di zafferano, e poco per volta del brodo, che si manterrà caldo in una casseruola, fin che il riso sia cotto e denso, ma non troppo. Stemperatevi se volete un mezzo cervellato, passato prima allo staccio. Incorporatevi un etto di formaggio lodigiano grattugiato, e lasciate che il risotto, tolto dal fuoco, posi per qualche minuto sotto il coperchio della casseruola.

308. - Risotto alla genovese.

INGREDIENTI: *Cipolla, prezzemolo, burro, carne, riso, sugo, zafferano, parmigiano, cervello d'agnello.*

Trinciate una cipolla e un po' di prezzemolo, e fatene un soffritto in casseruola con un pezzo di burro: mettete in questo soffritto 3 ettogrammi di carne magra di vitello, tritata prima unitamente ad un poco di midollo di manzo; lasciate rosolare per 8 o 10 minuti, ed unitevi poscia un chilogrammo di riso, che avrete lavato e indi fatto sgocciolare. Tramenate il tutto con un mestolo, e dopo alcuni minuti cominciate a bagnare con brodo bollente, già preparato a parte, versandolo nella casseruola a poco per volta, a misura che il riso cuocendo se ne imbeva. Allorchè poi il riso sarà a mezza cottura aggiungete alcune cucchiaiate di sugo, un cervello di agnello, scottato nell'acqua bollente e tritato minutamente, ed infine una presa di zafferano in polvere, sciolto in una cucchiaiata di brodo, e due buone manciate di parmigiano grattugiato, rimestando bene il tutto finchè il riso sia cotto.

309. - Risotto alla spagnuola.

INGREDIENTI: *Burro, cipolla, pomidori, lombo di maiale, prosciutto, riso, consumato, legumi, piselli, asparagi, cornetti, formaggio.*

Mettete nella casseruola un ettogrammo e mezzo di burro con una cipolla tagliata a dadolini; fate rosolare, indi aggiungetevi quattro pomidori mondati e tagliati a dadi, che lascerete cuocere alcuni minuti; poi unitevi due ettogrammi di lombo di maiale del pari tagliato a pezzi, un ettogrammo di prosciutto magro similmente tagliato. Quando il fondo è asciugato mettetevi mezzo litro di riso e mezzo litro di buon con-

sumato. Non appena incomincia a bollire copritelo ed esponetelo a forno temperato; a mezza cottura unitevi dei legumi a piacimento, ma più specialmente ceci, piselli, asparagi e cornetti tagliati a pezzettini e cotti come di pratica. Lasciate cuocere un altro quarto d'ora circa e servite con formaggio ed anche con consumato a parte.

310. - Risotto ai tartufi.

INGREDIENTI: *Tartufi bianchi, riso.*

Quando il riso ha raggiunto la voluta cottura, versatelo in una casseruola d'argento; indi guarnitelo spargendovi sopra un intingolo di tartufi bianchi tagliati a fette sottili.

311. - Risotto alla certosina.

INGREDIENTI: *Brodo di rane e gamberi, burro, riso, intingolo di polpe di rane, code di gamberi, tartufi neri.*

Apparecchiato che abbiate del brodo di rane e gamberi, procedete come pel riso all'italiana, sostituendo il burro agli ingredienti di grasso. Quando è cotto versate il riso nella zuppiera, su cui spargerete un intingolo di polpe di rane, code di gamberi e tartufi neri.

312. - Riso alla portoghese.

INGREDIENTI: *Riso, consumato, salsa pomidori, scalopini di pollo.*

Cotto che abbiate a parte il riso, mettetelo nella zuppiera, e al momento di servire versatevi sopra un buon consumato, unendovi tre cucchiai di salsa di pomidori e degli scalopini di pollo.

313. - Riso alla Poniatowky.

INGREDIENTI: *Burro, prosciutto, riso, brodo, ostriche, consumato.*

Passate al burro un ettogrammo di prosciutto magro tagliato a fette; aggiungetevi un litro di riso e due litri e mezzo di buon brodo; al momento di ritirarlo dal fuoco unitevi due dozzine d'ostriche con due o tre cucchiai della loro cozione.

Ritirate il giambone, fatevi sciogliere un pezzo di burro, lasciate asciugare il riso e servite con consumato a parte.
Sopprimendo il prosciutto e sostituendo al brodo di grasso il brodo di pesce, questa minestra serve pei pranzi di magro.

314. - **Riso e rape.**

INGREDIENTI: *Riso, rape, sale, burro, sugo di carne, brodo.*
Mondate e tagliate a fette alcune rape, ponetele in un piatto, spargetevi sopra un poco di sale, copritele con altro piatto e lasciatele così per circa due ore, affinchè abbandonino alquanta acqua, la quale getterete via facendola scolare dal piatto. Mettete allora le rape in una casseruola con un pezzo di burro; fatele rosolare un poco, avendo cura di non lasciarle attaccare al fondo; aggiungetevi del sugo di carne, o sugo di pomidori, e dopo pochi minuti di cottura versate il tutto nel brodo bollente, in cui farete allora cuocere il riso.
Un quarto d'ora di ebollizione dovrebbe essere la giusta cottura del riso; in ogni caso però non si dovrà oltrepassare i 20 minuti, giacchè una cottura prolungata lo rende meno saporito. Taluni per altro lasciano bollire il riso per un'ora e più, nella falsa supposizione che altrimenti possa riescire indigesto.
È bene lavare il riso in due o tre acque e farlo sgocciolare prima di metterlo nel brodo, poichè quasi sempre è polveroso; ciò che tuttavia non si fa in Lombardia.

315. - **Riso e corata.**

INGREDIENTI: *Polmone di vitello, brodo, riso.*
Fate lessare nel brodo un pezzo di polmone di vitello; tagliatelo a piccoli dadi; rimettetelo nel brodo, ed appena questo ha rialzato il bollore, mettetevi a cuocere il riso.

316. - **Riso al latte.**

INGREDIENTI: *Riso, zucchero, lauro, latte, uova.*
Condite con poco zucchero ed una foglia di lauro, impiegando il latte invece del brodo. Per sei persone occorreranno tre ettogrammi di riso e due litri e mezzo di latte. Poco prima di servire vi si possono mescolare alcuni tuorli d'uova.

317. - Radici di legumi.

Si preparano farine di radici mescolate, come carote, pastinache, napi, porri, sedano, ecc. Queste servono tutte egualmente a preparare zuppe colla *purée* di radice, e di pane, delle zuppe alla *crecy* e altre di ogni genere; esse fanno ottimo effetto nella pentola in cui bolle la carne, e molto vantaggiosamente si mescolano colle farine di fagiuoli, di piselli e di lenti, il che dà luogo a molte piacevoli variazioni.

318. - Roast-beef alla scozzese.

Ingredienti: *Filetto di manzo, lardo, aceto, burro.*

Insteccate con lardelli marinati un pezzo di filetto di manzo e lasciatelo macerare nell'aceto per due ore. Rosolatelo in casseruola con burro e terminatene la cottura a fuoco lento. Servite con *purée* di patate.

319. - Roast-beef nella casseruola.

Ingredienti: *Filetto di bue, lardo, aceto, burro, sale.*

Prendete un bel pezzo di filetto di bue di un chilogr. circa, inlardellatelo tutto e mettetelo in una terrina profonda con una cucchiaiata di aceto. Dopo alcune ore di marinatura, ossia mezz'ora prima del pranzo, toglietelo dall'aceto e mettetelo a fuoco in una casseruola con un ettogr. di burro, voltandolo spesso e punzecchiandolo con sottil coltello. Salatelo verso la fine della cottura e servitelo solo o con *purée* di pomi di terra.

320. - Rane in fricassea.

Ingredienti: *Burro, farina, cipolla, brodo, sugo di limone, rane, crema, uova.*

Si fa liquefare un pezzo di burro, unitamente ad un cucchiaio di farina e ad una mezza cipolla: quindi riempiuta la casseruola con brodo di quello della zuppa di erbe, condito con un pochetto di sugo di limone, si comincia la bollitura; dopo due o tre bollimenti vi si pongono le rane ben purgate, aggiungendovi, intanto che tutto cuoce, un poco di crema, due

o tre tuorli d'uova sbattuti, ed un cucchiaio di sugo di limone. Le rane poi cotte ed estratte dal liquido, si servono in tavola o colla salsa medesima o con altra salsa a piacere.

321. - Rane arrosto.

INGREDIENTI: *Rane, aceto, sale, pepe, erbe fine, prezzemolo, cipolle, strutto, uova, pane.*

Lavate le coscie delle rane ben grosse, si marinano per qualche tempo nell'aceto con sale e pepe, erbe fine, prezzemolo e cipolle, ed asciugate si friggono allo strutto, passandole anche a piacere nelle uova sbattute, e quindi nel pane grattugiato. Si portano in tavola guarnite di prezzemolo fritto.

322. - Ravioli alla fiorentina.

INGREDIENTI: *Bietola, uova, parmigiano, latte, noce moscada, spezie, sale, farina, sugo di carne.*

Prendete una quantità di bietola, toglietene le costole, lavatela, fatela lessare, e quando è cotta gettatela in acqua fresca, lasciandovela per pochi minuti: poscia spremetela, tritatela sottilmente sul tagliere, e messala in un recipiente, aggiungetevi 4 uova, 50 grammi di parmigiano grattugiato, 75 grammi di ricotta, o latte cagliato, un poco di noce moscada, spezie e sale, impastando e rimestando bene il tutto.

Spargete indi della farina bianca sopra una tavola ben pulita, mettetevi a piccole porzioni l'impasto descritto, e col palmo della mano voltolandole ne formerete altrettante pallottole della grossezza d'una noce, che avrete cura d'infarinar bene.

Fatti così i ravioli, metteteli a cuocere nel brodo assai bollente, gettandoveli con delicatezza ed a pochi per volta, onde il liquido non cessi di bollire, ed allorchè tutti sono venuti a galla, ritirateli con diligenza servendovi d'una mestola di rame bucherata, e conditeli con buon sugo di carne e parmigiano grattugiato, disponendoli a suoli in un gran piatto adattato.

323. - Ravioli verdi al burro.

INGREDIENTI: *Burro, formaggio.*

Fate i ravioli come abbiamo detto sopra; cuoceteli nell'acqua a bollore, ritirateli con una mestola bucherata, onde pos-

sano sgocciolare, e accomodandoli a suoli in un piatto, conditeli con burro liquefatto e formaggio parmigiano grattugiato.

324. - Rane fritte.

INGREDIENTI: *Rane, olio, farina.*

Scegliete delle grosse rane uccise al momento, pelatele e sventratele, indi mozzate loro le zampe ed incrociate loro le gambe; mettetele in un piatto di terra e marinatele come le carni crude; poco prima di darle in tavola asciugatele, infarinatele e friggetele con olio fino o grasso ed a fuoco ardente; quando hanno preso un bel colore, ritiratele, disponetele su un tovagliuolo ripiegato e servitele fumanti per arrosto, oppure adoperatele per guarnire.

325. - Salse per vivande bianche.

INGREDIENTI: *Pane, vino bianco, limone, brodo, olio d'oliva, serpentaria.*

Ponete della raschiatura di pane e poca mollica in una casseruola con un bicchier di vino bianco, un limone tagliato in pezzi, un bicchiere d'ottimo brodo o di consumato, mezzo bicchiere d'olio d'oliva, ed un poco di serpentaria; lasciate bollire il tutto a fuoco lento, poscia levatene l'untume e fatelo passare allo staccio.

326. - Salsa di capperi e di acciughe.

INGREDIENTI: *Burro, farina, brodo, acciuga, cipollette.*

Mettete in una casseruola un pezzo di burro grosso come un uovo, che mescolerete con un poco di farina; stemperate il tutto con un bicchiere di brodo ed un'acciuga, triturate due o tre cipollette intiere, fate unire il tutto sul fuoco, togliete poi le cipolle, e la salsa è fatta.

327. - Salsa di cipollette.

INGREDIENTI: *Cipollette, aceto, pepe, salsa alla spagnuola, brodo.*

Tagliate alcune cipollette, e ponetele in casseruola unendovi dell'aceto e un po' pepe. Fate che tutto si restringa a secco,

poi mescetevi della salsa alla spagnuola e brodo. Questa salsa deve esser chiara.

328. - Salsa piccante.

INGREDIENTI: *Come sopra e citrioli.*

Si ottiene nel modo stesso di quella alle cipollette, colla sola differenza che si aggiunge, nel mentre si serve, un cucchiaio da tavola di cornette o citrioli in composta tagliati a fette.

329. - Salsa di pomidori.

INGREDIENTI: *Pomidori, salsa vellutata, sale, zucchero, burro.*

Levate i picciuoli ad un discreto numero di pomidori ben rossi, premeteli per bene entro una casseruola e fateli cuocere nel loro medesimo sugo che n'è uscito. Cotti che siano sgocciolatene il liquido in uno staccio di crine, e gettate via l'acqua che ne spremete; passate poi i pomidori per lo staccio, e quel denso sugo versatelo in una casseruola con due cucchiaiate di salsa vellutata. Se mancate di questa sostituitela con molto brodo. La salsa dev'essere condita di sale, zucchero e burro quando la ritirate dal fuoco.

330. - Salsa per selvaggina.

INGREDIENTI: *Pernice, brodo, lauro, cannella, vino Borgogna.*

Fate bollire per un'ora dei carcami di pernice in due bicchieri di brodo, due foglie di lauro, ed un poco di cannella, con un bicchiere di vino di Borgogna, e fate che il tutto si rapprenda come una salsa.

331. Salsa bianca *(di magro)*.

INGREDIENTI: *Farina, acqua, sale, pepe, burro, aceto o sugo di limone.*

Fate bollire un mezzo ettogrammo di farina bianca o di farina di pomi di terra con sufficiente quantità d'acqua per farne una poltiglia non troppo densa; aggiungetevi sale e pepe grosso. Quando la farina è cotta, mettete un bel pezzo di burro, che farete appena fondere nella salsa. Al momento di servire la

salsa aggiungetevi un filo d'aceto e del sugo di limone e passatela allo staccio. Vi si può unire anche qualche tuorlo d'uovo.

332. Salsa vellutata.

INGREDIENTI: *Burro, funghi o spugnole, giambone, vitello, brodo, crema dolce.*

Fate liquefare del burro in una casseruola, e mettetevi funghi o spugnole, un po' di giambone ed una fetta di vitello; allorchè questo sarà colorito mettetevi del brodo e lasciatelo bollire a fuoco lento per un'ora. Quando tutto ciò avrà prodotto del sugo, mettetevi un bicchiere e mezzo di crema dolce e togliete poscia il giambone ed il vitello, e lasciate bollire il rimanente ancora per un quarto d'ora rimestando sempre con un cucchiaio, ed allorchè avrà preso una consistenza conveniente adoperatelo per tutte le carni, eccettuata la selvaggina.

333. - Salsa di senape (*di magro*).

INGREDIENTI: *Senape, sale, aceto.*

Stendete in un tondo grammi 25 di senape in polvere finissima con due pizzichi di sale fino; versatevi sopra mezzo bicchiere di buon aceto; stemperate bene il tutto con un cucchiaio di legno; lasciatelo fermentare per ventiquattro ore, poi raccoglietelo in una salsiera da mettere in tavola.

334. - Salsa con capperi per il pesce.

INGREDIENTI: *Capperi, burro, farina bianca, sale, pepe, aceto.*

Mettete a fuoco in una casseruola grammi 80 di burro fresco, ed unitevi, rimestando, un cucchiaio di farina, sale e pepe. Mescete a caldo la salsa senza lasciarla bollire, ed al momento di servirla aggiungetevi un filo di aceto e dei capperi. — Salsa adattissima pel pesce in bianco.

335. - Salsa di sardelle.

INGREDIENTI: *Burro, sardelle.*

Si fa liquefare un pezzo di burro in una casseruola, poi vi si versano delle sardelle ben purgate e lavate, che si lasceranno

cuocere lentamente, sempre rimenando, sino a tanto che siano del tutto disciolte. Il tutto poi si fa passare allo staccio. Questa salsa serve a moltissimi usi. Se ad alcuno piacesse, vi si possono aggiungere alcune code di gamberi, le quali le danno maggior sapore e miglior apparenza.

336. - Salsa agro-dolce.

INGREDIENTI: *Cipollette, burro, farina, limone, erbe, noce moscada, uva passula, pinocchi, zucchero.*

Fate friggere nel burro alcune cipollette finamente tritate, con un poco di farina, poi versatevi il sugo di un limone con un pochetto della sua buccia grattugiata. Potete aggiungervi anche un mazzettino di erbe odorose, e qualche poco di noce moscada, di uva passula o di uva di Corinto e di pinocchi con zucchero a sufficienza.

337. - Salsa verde (*di magro*).

INGREDIENTI: *Prezzemolo, mollica di pane, aceto, zucchero, spezie, olio.*

Pestate nel mortaio una buona manciata di prezzemolo con della mollica di pane inzuppata nell'aceto e spremuta. Passate il pastume allo staccio e unitevi quanto basta di zucchero per addolcirlo, una piccola presa di spezie e dell'olio per renderlo liquido a modo di salsa.

Serve per il manzo, il pollame, il pesce in bianco.

338. - Salsa d'uova piccante.

INGREDIENTI: *Brodo, limone, sale, pepe, noce moscada, uova.*

Mettete in una casseruola alcuni cucchiai di brodo, il sugo di un limone, sale, pepe e noce moscada; fate bollire fino a che si alzi una specie di schiuma che leverete via; allora prendete il tuorlo di quattro uova sode, passatelo per un crivello di maniera che n'esca in forma di vermicelli, i quali porrete nella salsa al momento di servirla.

339. - Salsa besciamella.

INGREDIENTI: *Burro, giambone, vitello, carota, scalogno, sedano, lauro, chiodi di garofano, timo, pepe, farina semola, panna, brodo.*

Preparate una *mirepoix* con due ettogrammi di burro, due di giambone magro fino e quattro o cinque di polpa di coscia di vitello, una carota, uno scalogno e un poco di sedano, il tutto tagliato come di pratica; una foglia di lauro, due chiodi di garofano, un ramicello di timo e poco pepe grosso. Esponete a fuoco moderato in modo che non prenda colore, e quando l'umidità sarà interamente assorbita, unitevi un ettogrammo di farina di semola, lavorate e bagnate con un litro di panna e altrettanto brodo di pollo, tramenando fino all'ebollizione; allora ponete la casseruola in posto che abbia a sobbollire lentamente; di tanto in tanto tramenate la salsa, e se è troppo densa aggiungetevi altro brodo bianco o panna; dopo due ore passatela leggiermente allo staccio in modo che passi appena il liquido, e per averla più liscia, ripassatela una seconda volta.

340. - Salsa magnonnese.

INGREDIENTI: *Salsa vellutata o bianca, gelatina, olio d'oliva, sugo di limone, sale, pepe, noce moscada, cerfoglio, serpentaria.*

Mescolate in una terrina un bicchiere di salsa vellutata od anche di salsa bianca con egual quantitativo di gelatina bianca o dorata, ma liquefatta; mettetela sul ghiaccio e lavoratela col cucchiaio di legno, facendovi incorporare a poco a poco un bicchiere d'olio d'oliva di prima qualità; quindi unitevi il sugo di due limoni, sale, pepe, noce moscada e il tritume di un pizzico di cerfoglio e di serpentaria.

341. - Salsa alemanna.

INGREDIENTI: *Funghi, salsa vellutata, consumato di pollo, uova.*

Fate asciugare con poco burro mezzo chilogrammo di funghi tagliuzzati; quando sono cotti aggiungetevi un litro e mezzo

di salsa vellutata ed un mezzo litro di consumato di pollo; fate ridurre a due terzi; legatela con una soluzione di sei tuorli d'uova, fate che abbia a sobbollire per un momento e passatela alla stamigna, per poi porla in serbo onde usarne al bisogno.

In mancanza di salsa vellutata potrete impiegare della salsa bianca.

342. - Salsa spagnuola.

INGREDIENTI: *Burro, prosciutto, lardo, avanzi di carne di pollo, vitello, manzo, pollame, selvaggina, brodo, carote, basilico, timo, lauro, chiodi di garofano, cipolla, consumato.*

Base sostanziale di questa salsa è un buon consumato aggiungendovi carcami e ritagli di selvaggina.

Mettete in una casseruola un pezzo di burro, con fette di prosciutto ed egual quantità di lardo su cui sovraporrete dei pezzi di vitello magro, delle scarnature di manzo, di pollame e di selvaggina che vi fossero avanzate; bagnate con una mestola di brodo e fate ridurre a consistenza gelatinosa per poi aggiungervi due carote tagliate, un po' di basilico e di timo, una foglia di lauro, un chiodo di garofano ed una cipolla che ritirerete quando sarà cotta; bagnate con consumato; lasciate bollire, ed a suo tempo levate la carne, digrassate e passate allo staccio; legate col *rosso* al burro, tramenando diligentemente. Lasciate bollire finchè il grasso sornuoti alla superficie, digrassate di nuovo e passate alla stamigna in un'altra casseruola, riponetela al fuoco per farla ridurre alla necessaria consistenza, ma senza grumi. Alcuni hanno l'abitudine di aggiungervi del vino di Madera, Marsala, secondo le piccole salse che si vogliono allestire; ma giova osservare che nella grande *spagnuola* sarà meglio omettere il vino, tanto più se non se ne farà uso nella giornata, onde evitare il pericolo che s'inacidisca. Ben digrassata e ridotta, riponetela in una terrina verniciata, coprendola con un foglio di carta, attendendo il momento di servirvene.

L'economia vi suggerirà espedienti meno costosi, potendosi preparare la spagnuola semplicemente con buon brodo, dovendo la salsa stessa essere condita poi con altre essenze.

343. - Salsa con panna (*di grasso*).

INGREDIENTI: *Prosciutto, burro, farina, panna, spezie, timo, maggiorana.*

Tagliuzzate una fetta di prosciutto magro e fatelo friggere con un pezzetto di burro ed un cucchiaio di farina bianca. Unitevi un bicchiere di panna, una presa di spezie con del timo e della maggiorana. Lasciate cuocere fino a densità e passate il tutto per lo staccio.

Conviene alle animelle (in mil. *laccett*) lessate ed alle costolette.

344. - Salsiccia alla gratella.

INGREDIENTI: *Salsiccia, patate.*

Punzecchiate la salsiccia, fatela cuocere sulla gratella e servitela con *purée* di patate.

345. - Salsiccia con prezzemolo.

INGREDIENTI: *Vino, prezzemolo, sugo, farina.*

Fate rinvenire in una tegghia la salsiccia indi tagliatela a pezzi, spolverizzatela di farina e di lì a poco aggiungete, con vino bianco, un trito di prezzemolo e poco sugo; lasciate che la salsa si amalgami e servite.

346. - Salsiccia alla casalinga.

INGREDIENTI: *Vitello, lardo, prezzemolo, aglio, sale, cannella, vino Barbera.*

Prendete quattro ettogrammi di carne di vitello o di maiale od anche di montone priva dei nervi e di grascia, tre ettogrammi di lardo fresco, un pizzico di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, sale, cannella e un mezzo bicchiere di vino Barbera, amalgamate il tutto assieme e col composto riempite alcuni budellini grossi come il dito mignolo e friggeteli con burro per otto o dieci minuti e serviteli caldissimi.

347. - Schiacciata alla fiorentina.

INGREDIENTI: *Pasta lievitata, unto d'arista, sale, uova.*

Prendete un chilogrammo di pasta lievitata da far pane,

che sia di farina della qualità più bianca; mettetela in un catino; colatevi sopra, a traverso uno staccio assai fitto, 3 ettogrammi di unto d'arista, aggiungete un pizzico di sale e 3 tuorli d'uova, ed impastate bene insieme ogni cosa maneggiando con forza, finchè abbiate ottenuto una pasta uniforme, e l'unto siasi tutto in essa incorporato. Allora distendete questa pasta in una tegghia all'altezza di circa un pollice, e fate cuocere al forno lasciando prendere alla schiacciata un bel colore rosolato alla superficie.

Non avendo unto d'arista, potrete adoperare strutto vergine.

348. - Soffiato di cappone.

INGREDIENTI: *Cappone, sugo, besciamella, farina di semola, patate, sale, uova, burro.*

Preparate una *purée* di cappone od anche di tacchino o pollastra, ricordandosi di unire un po' di sugo nel pestare la carne. Apparecchiate pure una buona besciamella impiegando metà farina di semola e metà di patate; osservate che sia salata a dovere, e quando la ritirerete dal fuoco mescolatevi assieme la *purée,* lasciatela quasi raffreddare ed allora unitevi una soluzione di tuorli d'uova, non che l'albume sbattuto e ridotto in neve. Badate che per un litro di composto occorreranno sei o sette tuorli d'uova. Versate il tutto in una casseruola d'argento unta di burro od altro recipiente; mezz'ora prima di servire esponete a forno temperato per presentarlo in tavola fumante.

Collo stesso sistema si fanno soffiati di selvaggina. Se vi garba, potrete cuocerlo in una cassetta di carta sostenuta e precedentemente fritta, od anche in piccole cassettine.

349. - Salmi di beccaccini alla diplomatica.

INGREDIENTI: *Beccaccini, giambone, lardo, erbe, vino, fegato, crostoni, farcia, funghi.*

Allestite ed accosciate quattordici beccaccini e fateli cuocere in una *mirepoix* apprestata con abbondante giambone, lardo, erbe odorifere e vino Madera. Cotti che siano, passate il fondo che digrasserete e ridurrete a condensazione. Prendete due beccaccini, i meno belli, e pestateli nel mortaio con qualche

fegato cotto degli stessi beccaccini e poscia diluite con salsa spagnuola ridotta, a cui avrete unita la cozione anzidetta. Tagliate dodici crostoni di pane alti due centimetri e della forma di cestelline atte a contenere un beccaccino; la figura del filetto è la più adatta. Dentellate all'ingiro le crostatine e praticatevi col coltellino una piccola incisione per poi, quando sono fritte, estrarvi la mollica; intonacate l'interno con farcia cotta a cui avrete unito un po' d'erbe fine e tartufi tritati; mettete i beccaccini nelle crostate, copriteli con fettoline di lardo e poi con un foglio di carta unto; esponeteli qualche minuto a forno temperato, quindi cospargeteli colla loro salsa e disponeteli sul piatto nel seguente modo: otto sul fondo del piatto collo stomaco all'insù, tre al disopra di questi e l'altro alla sommità. Guarnite gli intervalli delle crostatine con creste bianche, funghi torniti e tartufi, i quali avrete scavati e riempiti d'un minutissimo salpicone di animelle, lingua e funghi, condito con qualche cucchiaio di salsa dei beccaccini. Servite la rimanente salsa a parte.

350. - **Salcicciotto alla sauer-kraut.**

INGREDIENTI: *Zampino, legumi.*

Ponete in una casseruola un zampino di Modena con legumi tagliuzzati ed acqua fredda tanto che basti a coprirlo; esponetelo a fuoco ardente, e quando ha preso la bollitura lasciatelo cuocere assai leggermente. Scolatelo, tagliatelo a fette ed adagiatelo su un piatto di sauer-kraut conditi come di pratica.

351. - **Scalopini di riso.**

INGREDIENTI: *Culaccio, burro, tartufi, lingua, riso, sugo.*

Prendete un pezzo di culaccio di manzo, fatelo cuocere in ristretto, lasciate che si raffreddi, tagliatelo a fette grosse mezzo dito, e colla stessa carne formate dei triangoli quanti ne occorrono per farne una corona all'ingiro d'un timballo. Untate di burro depurato, collocate sul fondo un rosone di lingua e tartufi cotti. Intonacate tutto lo stampo d'uno strato di risotto cotto e ben condito, riempite il centro coi scalopini di manzo che avrete preparati cotti con funghi e lingua ben conditi. Coprite con altro riso, fate riscaldare al bagnomaria e serviteli cosparsi di buon sugo.

352. - Scalopini d'agnello ai funghi.

INGREDIENTI: *Scalopini, carne, burro, funghi, uova, limone.*

Tagliate a scalopini la carne d'agnello cotto arrosto che vi fosse avanzata del giorno prima. Passate al burro dei funghi in fette coi quali avrete mescolato un cucchiaio di farina e un poco di prezzemolo trito, bagnate con brodo e ritirate i funghi che porrete assieme agli scalopini; passate la cozione allo staccio, fate riscaldare il tutto, aggiungete un tuorlo d'uovo sciolto, tramenate, ed all'atto di servire aggiungete un poco di limone.

353. - Scalopini di filetto di manzo.

INGREDIENTI: *Filetto, burro, sale, salsa, legumi, funghi, tartufi, olive, purée.*

Tagliate a scalopini regolari un pezzo di filetto di manzo ben frollo; gettateli in una tegghia contenente burro liquefatto e copriteli con un foglio di carta. Al momento di servire spolverizzateli di sale ed esponeteli a fuoco ardente rivoltandoli quando incominciano a prendere colore; scolate il burro e bagnateli con qualche cucchiaio di salsa peverada, od anche di pomidori; agitate la tegghia senza rimetterla al fuoco, ma soltanto per mascherare gli scalopini.

Questo piatto d'*entrée* si serve ordinariamente con una guarnitura di legumi glassati, disposti all'ingiro, oppure in corona sul fondo d'una crostata, e guarnendo il centro con funghi, tartufi, olive, *purée* o con un intingolo qualsiasi.

354. - Stufato alla milanese.

INGREDIENTI: *Culaccio, lardo, sale, pepe, cannella, chiodi di garofano, grasso, burro, cipolla, prosciutto, vino nero.*

Battete per bene un pezzo di culaccio di manzo e lardellatelo; preparate dei pezzettini di lardo che spolverizzerete con sale, pepe, cannella, e con essi conficcate entro la carne qualche chiodo di garofano, indi mettetelo nello stufaiolo in cui avrete posto del grasso di manzo tritato, un poco di burro, una cipolla tagliata e qualche pezzetto di prosciutto. Ritirate la cipolla quando sia arrossata, lasciate rosolare da ogni parte

il manzo, bagnate con brodo tanto che basti a coprirlo e con un bicchiere di vino nero vecchio. Lasciate cuocere lentamente sino a giusta cottura.

355. - Sanguinacci.

INGREDIENTI: *Sangue, prezzemolo, cipollette, sale, pepe, crema.*

Si ottengono col seguente processo: 1° Si mescoli per bene il sangue dopo averci versato dentro un poco di aceto; 2° si puliscano per bene le budella; 3° si taglino a pezzetti dodici cipolle, facendole cuocere nella sugna; 4° allorquando queste ultime son cotte per bene, aggiunger devonsi quattro litri di sangue, due chilogrammi di sugna tagliata a pezzi quadrangolari, prezzemolo, cipollette tritate, sale, pepe, spezie ed un litro di crema; 5° mescolar devesi il tutto per bene onde non abbia a raggomitolarsi. Dopo tutto ciò, insaccar devesi il miscuglio entro le budella, non troppo piene però affinchè non abbiano a scoppiare. Dopo averli legati con spago, si devono immergere nell'acqua quasi bollente, e tostochè principiano ad esser caldi si devono ritirare e lasciarli raffreddare. I sanguinacci si possono far cuocere tanto a lesso che arrosto.

356. - Sogliole all'acqua salata.

INGREDIENTI: *Sogliole, sale, prezzemolo.*

Svuotate e lavate le sogliole, gettatele nell'acqua bollente salata, ritirandole non appena cotte per servirle con prezzemolo fritto.

Questo semplicissimo modo di cucinatura conviene a tutti i pesci di mare.

357. - Sogliole fritte all'alemanna.

INGREDIENTI: *Sogliole, sale, pepe, noce moscada, uova, burro, olio, limone.*

Dopo aver levata la pelle e ripulite due sogliole, inviluppatele in un pannolino onde asciugarle perfettamente, tagliatele a fette larghe quattro centimetri, conditele con sale, pepe e

noce moscada e passatele in una soluzione d'uova e di burro fuso; friggetele nell'olio o nel burro non troppo caldo, altrimenti si annerirebbero prima di cuocere; servitele su un tovagliuolo ripiegato, con limone tagliato a quarti.

358. - **Sogliole alla provenzale.**

INGREDIENTI: *Sogliole, sale, pepe grosso, noce moscada, prezzemolo, olio d'oliva, vino, cipolle, limone.*

Prendete due belle sogliole, ripulitele, apritele dal dorso e conditele con sale, pepe grosso, noce moscada e prezzemolo trito: mettetele su un piatto di metallo con olio d'olivo finissimo, ed un mezzo bicchiere di vino bianco e fatele cuocere nel forno. Intanto tagliate ad anelli sei grosse cipolle e friggetele con olio d'oliva; cotte d'un bel colore, scolatele, disponetele all'ingiro delle sogliole, e servite con sugo di limone.

359. - **Sogliole fritte alla marsigliese.**

INGREDIENTI: *Sogliole, farcia, acciughe, cipolla, prezzemolo, vino, burro, pane, uova, sale, salsa di pomidori, funghi.*

Allestite tre grosse sogliole cui leverete la pelle e separerete i filetti, lasciandoli però attaccati alla testa. Marinatele per qualche ora; prendete due ettogrammi di farcia di pesce fino, a cui unirete sei acciughe pulite e tagliate a dadolini, tre funghi cotti, tagliati parimenti, una cipolla e prezzemolo, tutto trito e cotto con vino Marsala e poco burro; quando il composto sia freddo, stratificate i filetti nell' interno avendoli dapprima asciugati. Riunite le sogliole come fossero intere, passatele al pane fino, poi all'uovo sbattuto con sale, e di nuovo al pane; regolatele, ponetele in una tegghia con burro depurato e fatele cuocere ben lentamente, per il che occorreranno non meno di 25 o 30 minuti; asciugatele e tagliatele in quattro od in tre oltre la testa, adagiatele in bell'ordine sul piatto. Servite con salsa di pomidori a cui avrete aggiunto dei piccoli funghi, dei citriuolini a foggia d'olivette, non che il solito burro fresco e poco sugo di limone,

360. - Spinaci.

Ingredienti: *Spinaci, grasso, sugo di carne, crema.*

Si ammanniscono col grasso, col sugo di carne, oppure anche alla crema, dopo averli fatti cuocere in semplice acqua.

Gli spinaci sono la vera scopa dello stomaco.

361. - Spinaci alla milanese.

Ingredienti: *Spinaci, burro, salsa vellutata, sale, pepe, farina, sugo.*

Imbianchite abbondantemente due chilogrammi di spinaci, indi ben spremuti metteteli in una casseruola con burro; quando siano asciugati, conditeli con una tazza di salsa vellutata ridotta, sale e pepe; ove fossero mollicci, aggiungetevi un po' di burro amalgamato con farina e lasciateli bollire fino a che siano consistenti abbastanza per montarli sul piatto in piramide. Serviteli mettendovi all'ingiro un bicchiere di sugo di vitello.

362. - Spinaci alla panna.

Ingredienti: *Spinaci, burro, farina bianca, panna, sugo, sale, noce moscada.*

Apparecchiate ben cotti, spremuti e tritati, due chilogrammi di spinaci, passateli allo staccio, e dopo averli fatti asciugare con burro, amalgamatevi assieme due cucchiai di farina di semola; bagnate con tre bicchieri di buona panna e poco sugo ristretto, sale e noce moscada; tramenate fino allo sviluppo dell'ebollizione, indi cuoceteli a fuoco lento e ultimateli con burro fresco.

363. - Spinaci all'italiana.

Ingredienti: *Spinaci, sale, burro, uva, pane.*

Mondate e diguazzate due chilogrammi di spinaci, imbianchiteli in acqua e sale, spremeteli, tagliuzzateli e fateli cuocere in una casseruola con burro d'acciuga: aggiungetevi mezzo ettogrammo di uva di Malaga e altrettanta uva passa che avrete dapprima lavata in acqua tiepida, amalgamate il tutto e servite con crostoni di pane fritti e ben glassati.

364. - Spinaci alla borghese.

Ingredienti: *Spinaci, burro, aglio, acciughe, sale, pepe, noce moscada.*

Fate soffriggere in una casseruola un ettogrammo di burro con due spicchi d'aglio schiacciato e quattro acciughe trite; gettatevi entro gli spinaci imbianchiti; aggiungetevi sale, pepe, noce moscada e al momento di ritirarli dal fuoco ultimateli coll'addizione d'un po' di burro fresco.

365. - Spinaci all'inglese.

Ingredienti: *Spinaci, burro, sale, pepe, noce moscada.*

Cotti gli spinaci e di poi spremuti e tagliuzzati, fateli asciugare a fuoco ardente con burro, sale, pepe e noce moscada. Al momento di servirli aggiungetevi un po' di burro fresco e disponeteli sul piatto guarnito con crostoni di pane fritto.

366. - Spinaci alla francese.

Ingredienti: *Spinaci, burro, salsa, pepe, noce moscada, crostoni.*

Mondate e cuocete in molt'acqua due chilogrammi di spinaci; rinfrescateli, spremeteli, tritateli minutamente e metteteli in una casseruola con un ettogrammo di burro, fateli asciugare ed unitevi del buon sugo e della salsa vellutata, sale, pepe e noce moscada; ultimateli con un pezzetto di burro fresco e serviteli con crostoni od anche per guarnitura.

367. - Sugo magro di pesce.

Ingredienti: *Carote, cipolla, sedano, sale, uova.*

La tinca, il pesce persico, il merlango, il luccio, il carpione, il barbio, la muggine, il cefalo, il caviglione, la cernia o scorpione di mare, il pesce-cappone, la triglia, le anguille (in poca quantità) e in generale tutti i pesci a carne soda sono quelli che meglio si confanno a quest'uso.

Tagliate e fate soffriggere con burro due o tre carote, una cipolla, un po' di sedano; quando il tutto avrà preso un color biondo dorato, ponetevi sopra il pesce tagliato a pezzi, bagnatelo con poca acqua, indi salate e versatevi parimenti acqua

calda in proporzione come pel brodo di grasso, ponendo mente che la carne di pesce essendo meno solida resiste meno all'ebollizione. Digrassate e passate alla salvietta. Questo sugo deve riescir chiaro tendente al rossigno, ed ove occorra lo si chiarificherà con carne di pesce pestata con uova.

368. - Sugo per condire minestre al brodo.

INGREDIENTI: *Cipolla, sedano, carota, burro, sale, sugo di pomidori, funghi, brodo.*

Trinciate non troppo minutamente una cipolla, del sedano ed una carota; mettete il tutto al fuoco in una casseruola con burro e sale; lasciate soffriggere un poco, e indi aggiungete qualche pezzetto di carne cotta, un pizzico di funghi secchi (rinvenuti prima nell'acqua calda), e un po' di sugo di pomidori: lasciate così cuocere per un altro quarto d'ora, aggiungendo un poco di brodo per mantener l'umido, e finalmente passate il tutto allo staccio. Il sugo che si ottiene aggiungesi alla minestra quando essa è quasi cotta.

369. - Sugo Matignon per i pesci.

INGREDIENTI: *Burro, giambone, carote, cipolle, funghi, timo, lauro, sale, pepe, vino Madera.*

Fate rinvenire in una soluzione di lardo e di burro, del giambone, carote, cipolle e funghi in fette, a cui aggiungerete qualche ramicello di timo, due foglie di lauro, sale e pepe; bagnate con una tassa di buon sugo e una mezza bottiglia di vino Madera; ravvivate il fuoco e fate ridurre a densità. Questo sugo s'impiega per mascherare carni da cuocere allo spiedo od arrostite.

370. - Sugo di magro.

INGREDIENTI: *Burro, cipolle, carote, luccio, vino bianco, acqua salata o brodo di magro, garofani, sedano.*

Mettete al fuoco in una casseruola un ettogrammo e mezzo di burro, tre cipolle, una carota tagliata a fette ed un luccio fatto in pezzi. Lasciate che friggano questi ingredienti finchè prendano un color biondo, avendo cura di voltarli e rivoltarli.

Bagnateli poi con un bicchiere di vino bianco, e quando il vino sarà quasi tutto consumato, riempite la casseruola d'acqua salata o del brodo magro suddetto, metteteci quattro chiodi di garofano, un piccolo gambo di sedano, e lasciate che il tutto bolla per un'ora. Passato il sugo così ottenuto allo staccio, ve ne servirete per i piatti di magro.

371. - Sugo di magro per paste asciutte.

INGREDIENTI: *Burro, pinocchi, funghi, sale, olio, farina.*

Fate rosolare con due ettogrammi di burro una ventina di pinocchi, che poscia ritirerete lasciando l'unto nella casseruola; mettete allora in questa una cipolla trinciata e un pizzico di sale, e lasciate soffriggere per 10 o 12 minuti. Dopo ciò aggiungete 50 o 60 grammi di funghi freschi tagliati a fette, il sugo di 5 o 6 pomidori, ovvero conserva sciolta in poca acqua calda, e fate cuocere lentamente per mezz'ora: indi nettate due acciughe salate, togliendo loro la lisca, disfatele con olio bollente, e gettatele nella casseruola insieme coi pinocchi suddetti già rosolati, i quali avrete intanto pestati nel mortaio con un pizzico di farina. Rimestate il tutto, allungando con poca acqua, e lasciate poi concentrare a lento fuoco.

372. - Sugo di pomidori composto.

INGREDIENTI: *Pomidori, carota, sedano, brodo.*

Prendete i pomidori ben maturi, tagliateli nel mezzo, metteteli senz'acqua in una casseruola unitamente ad una carota e un poco di sedano trinciati, fate cuocere il tutto per circa tre quarti d'ora, e passate allo staccio premendo con un mestolo: indi, raccolto tutto il sugo, ponetelo nuovamente al fuoco in una casseruola con qualche cucchiaiata di brodo, e fatelo concentrare sino al punto che vi aggrada.

373. - Sugo di pesce per condire zuppe.

INGREDIENTI: *Pesce, olio, cipolla, sale, brodo, garofani, rosmarino.*

Prendete del pesce minuto, e mettetelo a lessare con pochissima acqua, dandogli solo mezza cottura: indi ritiratelo dal

suo brodo, ponetelo in una casseruola con soffritto d'olio e cipolla, salatelo e quando sarà ben rosolato, bagnatelo col brodo suddetto, aggiungendo anche un poco di conserva di pomidori, due garofani ed una ciocchetta di rosmarino. Lasciate così cuocere per un'altra mezz'ora, affinchè il pesce si disfaccia e l'umido si consumi alquanto; poscia versate il tutto sullo staccio, e fate passare a forza premendo col mestolo. Se il sugo riescisse poco denso, potrete farlo concentrare riponendolo sul fuoco.

374. - Sugo d'olio.

INGREDIENTI: *Olio d'oliva, cipolle, carote, sedano, rane, sale, farina bianca, brodo.*

Mettete a fuoco in una casseruola un etto d'olio d'oliva con cipolle, carote e sedano in fette. Preso che abbiano queste verdure un color d'oro, unite loro 8 ettog. di rane piccole già allestite, e, se ne avete, delle reste di pesci. Fate arrosolare il tutto salandolo a dovere, poi legatelo con due cucchiai di farina bianca e bagnatelo con litri 1 1|2 di brodo di rane. Dopo una bollitura di tre ore, passate allo staccio il sugo.

375. - Sugo stufato di grasso.

INGREDIENTI: *Burro, lardo, prosciutto, cipolle, manzo, vitello, brodo, carota, sedano, garofani, spezie, farina bianca.*

Fate soffriggere in una casseruola un etto di burro, un etto di lardo, qualche fetta di prosciutto o di salame, due cipolle tagliate, dei pezzi di carne di manzo o di vitello, o, se vuolsi, di pollame. Quando il tutto avrà preso un color d'oro, bagnatelo a più riprese con brodo, poi riempite di brodo la casseruola, mettetevi una carota, un sedano, tre chiodi di garofano, due prese di spezie ed un po' di burro soffritto a parte con un cucchiaio di farina. Schiumate, lasciate bollire per quattro ore, digrassate e passate allo staccio.

376. - Stoccofisso alla marinara.

INGREDIENTI: *Acciughe, olio, aglio, pinocchi, sale, pepe, spezie, vino bianco.*

Pulite 6 acciughe salate, togliendo loro la lisca, e disfatele con olio caldo in una casseruola: indi unitevi qualche spicchio

d'aglio trinciato, e fate soffriggere per due o tre minuti. Aggiungete allora lo stoccofisso già ammollito e tagliato a pezzi, un pizzico di pinocchi, sale, pepe, spezie ed un po' di vino bianco, e lasciate cuocere lentamente, rimestando più volte.

377. - Stoccofisso alla genovese.

INGREDIENTI: *Stoccofisso, olio, sale, cipolla, aglio, carota, sedano, prezzemolo, acciuga, pepe, spezie, funghi, pomidori, farina.*

Ponete a soffriggere in casseruola, con olio e sale, una cipolla, uno spicchio d'aglio, un po' di carota, sedano e prezzemolo, il tutto ben trinciato ed aggiungetevi un'acciuga salata, pulita a dovere, che farete disfare nel soffritto medesimo. Dopo ciò mettete nella stessa casseruola un chilogrammo di stoccofisso bene ammollito e tagliato a pezzi; cospargetevi poco pepe e spezie, e lasciate sobbollire per alcuni minuti; poscia unitevi due funghi freschi tagliati sottilmente (oppure secchi ma rinvenuti prima nell'acqua calda), alcuni pomidori sbucciati, privati de' loro semi e tagliati a pezzi, ed un pugillo di farina. Rimestate il tutto, e lasciate finir di cuocere.

Insieme allo stoccofisso si possono mettere a cuocere alcune trippette, pure di stoccofisso, ben lavate e spellate.

378. - Storione.

La carne dello storione è la più consistente di tutti i pesci, e può cuocersi egualmente allo spiedo o con marinata, e prestasi a tutti i modi di cozione come le carni di vitello.

379. - Storione allo spiedo.

INGREDIENTI: *Storione, acciuga, olio, sale, limone, prezzemolo, timo.*

Per arrostire uno storione intero bisogna sceglierlo piuttosto piccolo. Raschiatelo dunque con un coltello onde toglier le squame; pulitene le branchie, estraetene le interiora, lavatelo, praticatevi qua e là alcuni buchi colla punta d'un coltello, introducete in essi altrettanti pezzetti di acciuga salata, e mettetelo poscia per 6 ore in un recipiente con due bicchieri

di olio, sale, il sugo di due limoni, prezzemolo tritato, e alcune foglie di timo. Dopo ciò accomodatelo allo spiedo, cospargetelo di sale, involgetelo in una grossa carta bianca spalmata internamente con burro, e fatelo così girare al fuoco per un'ora. Infine togliete la carta, lasciate il pesce sul fuoco ancora per 20 o 25 minuti, onde prenda un bel colore, ungetelo qualche altra volta collo stesso suo marinaggio, e servitelo caldo.

380. - Storione in istufato.

INGREDIENTI: *Pezzo di storione, carote, acciuga, limone, pepe, burro, cipolla, farina bianca, vino bianco, brodo di rane.*

Pulite un bel pezzo di storione, inlardellatelo con filetti di carote, avvoltolati prima in un pastume fatto di acciughe pestate con scorza verde di limone, sale e pepe. Ciò fatto, mettete a friggere in una casseruola un pezzo di burro con una cipolla tagliata in croce. Gettate via la cipolla subito che avrà preso il color d'oro e ponete in sua vece lo storione infarinato; ed arrosolato che sia da ambi i lati, bagnatelo con un bicchiere di vino bianco o meglio di Malaga, e, consumato il vino, aggiungetevi del brodo di rane e lasciatelo andare a piccolo fuoco per mezz'ora circa. Cotto, servitelo col suo fondo sgrassato e ristretto.

381. - Sauté di vitello.

INGREDIENTI: *Vitello, burro, tartufi, sugo di limone.*

Tagliate a scalopini un pezzo di coscia di vitello priva dei muscoli e d'ogni pellicola; batteteli alquanto, infarinateli, metteteli in una tortiera in cui avrete fatto friggere un pezzo di burro e friggeteli a fuoco ardente; spolverizzateli ancora di farina, bagnate con una tazza di brodo e fate cuocere, unendovi da ultimo un po' di sugo condensato, erbe fine, e fette di tartufi ed anche funghi cotti. Disponete sul piatto gli scalopini e approntate la salsa, unendo alla cozione un pezzo di burro e un po' di sugo di limone. Cospargete gli scalopini di salsa e servite con una guarnitura a piacimento.

382. - Testa di maiale a lesso.

INGREDIENTI: *Testa di maiale.*

Farete lessare la testa del maiale, ma quando è a mezza cottura la ritirerete dalla pentola, e messala sul tagliere la disosserete, aiutandovi con un coltello e procurando di non spezzarla nè deformarla; poscia la rimetterete nel suo brodo onde farvela finir di cuocere a lento fuoco. Si può servirla con mostarda di senape o con salsa piccante.

Il grasso che si ritrae dal brodo, quando questo si è raffreddato, può servire a diversi usi della cucina.

383. - Testa di vitello.

INGREDIENTI: *Testa, acqua, cipolla, chiodi di garofano, aglio, sale, pepe.*

Prendete una testa di vitello ben pulita, fatela lessare, disossatela e cucinatela in tutto come gli zampetti.

384. - Tordi alla milanese.

INGREDIENTI: *Tordi, lardo, prosciutto, sedano, carota, garofani.*

Stendete sul fondo d'una casseruola tante sottili fette di lardo quante ne occorrono per coprirlo tutto; spargetevi sopra alquanti pezzetti di prosciutto; adagiatevi i tordi, mettendo del burro negl'interstizi; aggiungete un poco di sedano e mezza carota trinciati sottilmente, alcuni garofani e 3 o 4 coccole di ginepro acciaccate, e fate cuocere a fuoco moderato, tenendo coperta la casseruola. Dopo venti minuti rivoltate i tordi, bagnateli con poco vino, ricoprite e lasciate compiere la cottura. Allora ritirate dal fuoco la casseruola, mettete i tordi in disparte; digrassate l'intinto, passandolo allo staccio e sopprimendo i residui del lardo e del prosciutto; rimettete l'intinto stesso al fuoco insieme a qualche tartufo tagliato sottilmente; unitevi i tordi, e lasciate sobbollire ancora per pochi minuti.

385. - Tordi alla veneziana.

INGREDIENTI: *Tordi, lardo, salvia, burro, pane, sale.*

Spiumate ed abbrustolate dodici tordi; levate loro gli occhi

ed il sottobecco senza toccare le interiora: infilzateli sullo spiedo con fette di lardo e foglie di salvia. Cuoceteli a fuoco ardente, bagnandoli con burro sciolto; salati a dovere serviteli con fette di pane fritte col grasso della leccarda.

386. - Tartufi al formaggio dolce.

INGREDIENTI: *Tartufi, burro, formaggio, sale, pepe.*

Mettete in disparte due etti di tartufi ben mondati ed affettati col tagliaretto. Fate friggere solo per un istante un etto di burro con un cucchiaio d'olio d'oliva, gettavi i tartufi e con essi un etto di formaggio *battelmatt* tagliato in sottili fettine. Rimescolate il tutto a fuoco per dieci minuti, mettetevi poco sale e pepe, e servitelo prontamente.

387. - Tinca carpionata.

INGREDIENTI: *Tinca, olio, salvia, finocchio, erba maggiorana, farina bianca, aceto, vino, zucchero, sale, pepe.*

Fate friggere, come di consueto, una bella tinca nell'olio. A parte mettete a bollire un etto d'olio, otto foglie di salvia, del finocchio, dell'erba maggiorana, aggiungetevi un cucchiaio di farina bianca, e poco dopo un bicchiero di aceto, uno di vino bianco, un pizzico di zucchero, sale e pepe. Ridotto per consumazione il liquido a metà, passatelo allo staccio e versatelo sopra la tinca, lasciando che vi stia in infusione anche per qualche giorno.

388. - Tinca con cipollette.

INGREDIENTI: *Tinca, olio, salvia, maggiorana, farina, vino, aceto, zucchero, sale, pepe.*

Mettete a fuoco in una casseruola un poco d'olio, alcune foglie di salvia, finocchio e maggiorana; stemperatevi entro un cucchiaio di farina bianca, diluite con vino bianco ed egual quantità di aceto, un pizzico di zucchero, sale e pepe. Lasciate bollire qualche minuto, passate allo staccio e versate la cozione sulla tinca fredda e precedentemente fritta nell'olio.

389. - Torta dolce di riso e latte.

INGREDIENTI: *Riso, latte, sale, farina bianca, burro, zucchero, cannella, zibibbo, uova, buccia di limone.*

Fate cuocere del riso in parti eguali di acqua e di latte con sale. Cotto che sia, aggiungetevi poco alla volta della farina bianca, sempre rimestando, poi un bel pezzo di burro, qualche cucchiaio di zucchero, alcuni acini di zibibbo. Tolto allora questo composto dal fuoco, mescete, sotto continua agitazione, due o tre tuorli d'uova, la buccia verde di un limone, ben trita, e gli albumi d'uova sbattuti e ridotti in neve. Untate ora con burro un foglio di carta, adagiatelo sul fondo di una padella o tortiera, versatevi sopra la torta, cospargetela di zucchero e cannella, e fatela cuocere con fuoco sotto e sopra.

390. - Tortelli di pane.

INGREDIENTI: *Pan di semola, acqua, sale, fior di farina, uova, strutto, zucchero.*

Tagliate in fette sottili mezza libbra di pane di semola, mettetele a cuocere in una casseruola con due bicchieri di acqua ed un granello di sale. Stemperate bene il pane nell'acqua ed unitevi tre cucchiai di fior di farina, poi, ritirando la casseruola dal fuoco, quattro tuorli d'uova. Ben incorporata la pasta, versatela sopra un coperchio a solidificarsi. Preparato lo strutto o l'olio bollente, lasciatevi cader dentro dei pezzetti oblunghi di questa pasta e ritirateli asciutti quando avran preso un bel color d'oro. Serviteli spolverizzati di zucchero.

391. - Tortelli di fecola di pomi di terra.

INGREDIENTI: *Fecola, latte, fior di farina, burro, uova, sale, strutto.*

Stemperate in un bicchier di latte un ettogr. di amido o fecola di pomi di terra con mezzo ettogr. di fior di farina, un granello di sale ed un pezzetto di burro. Incorporate bene a fuoco la massa, poi lasciatela freddare, unitevi, ad uno ad uno, cinque tuorli d'uova. Gettate questa pasta a piccole cucchiaiate nell'olio o nello strutto come si disse sopra.

Questi tortelli sono assai più leggieri dei precedenti.

392. - Tortelli di soli pomi di terra.

INGREDIENTI: *Pomi di terra, acqua, sale, uova, farina bianca, strutto.*

Cotti in molt'acqua con sale i pomi di terra nella dose di 8 ettogr., pelateli, pestateli nel mortaio. Continuate a pestarli finchè la pasta acquisti una certa qual lucentezza, ed intanto unitevi tre uovi interi, uno alla volta. Togliete allora la pasta dal mortaio, infarinatela alla superficie, arrotolatela in modo che prenda la forma di un bastone e tagliatela in piccoli pezzi che getterete nell'olio o nello strutto.

393. - Trippa degli operai.

INGREDIENTI: *Trippa, burro, aglio, prezzemolo, brodo, sale, pepe, spezie, formaggio.*

Lavate in molte acque la trippa detta *foiolo*, che taglierete a filettini, mettetela in casseruola con burro fritto, uno spicchio d'aglio e un poco di prezzemolo; bagnate con buon brodo, aggiungete sale, pepe e spezie; lasciate sobbollire a casseruola coperta circa tre quarti d'ora, gettatevi entro un poco di formaggio grattugiato e servite.

394. - Tonno alla gratella.

INGREDIENTI: *Tonno, olio, sugo di limone, prezzemolo, pane.*

Immollate nel latte per qualche ora un pezzo di tonno salato. Stillatelo e mettetelo in fusione almeno per due ore con olio, sugo di limone e prezzemolo trito. Ravvolgetelo nel pane grattugiato e cuocetelo lentamente sulla gratella. Servitelo cosperso colla suddetta marinatura.

395. - Timballo di maccheroni alla milanese.

INGREDIENTI: *Pasta, maccheroni, sugo, burro, noce moscada, formaggio, pollo, lingua, tartufi, salsa, tordi.*

Preparate cinque ettogrammi di pasta fina, stendetela in guisa di fascia un po' più lunga della parete dello stampo; regolatela all'estremità e spianate i ritagli co' quali taglierete un disco del diametro dello stampo e collocherete in fondo ad esso; bagnate le estremità ed applicate la fascia di pasta contro

le pareti dello stampo; congiungete le estremità dopo averle inumidite e premendo sul punto ove si riuniscono; qualora de' globuli si presentassero sulla superficie della pasta, punzecchiatela per far uscire l'aria; la pasta dovrà essere dello spessore d'un pezzo da cinque franchi. Cuocete in acqua bollente salata quattro ettogrammi di maccheroni, scolateli e metteteli in una casseruola con un po' di buon sugo, e un pezzo di burro, noce moscada e formaggio grattugiato; mescolate bene questi ingredienti e versateli nel timballo, che coprirete con un disco di pasta, che avrete all'uopo predisposto; cuocetelo nel forno per circa tre quarti d'ora, e alcuni minuti prima di servire, ritiratelo, levate il coperchio e porzione de' maccheroni e sostituite un intingolo di filetti di pollo arrostiti, lingua e tartufi, il tutto tagliato a filettini e condito con salsa molto ristretta; coprite l'intingolo con un po' di maccheroni e rovesciate il timballo sul piatto; guarnitelo all'ingiro, se ne avete l'opportunità, con filetti di tordi saltati al momento e leggiermente intrisi d'una salsa *salmis*.

396. - Tenerumi d'agnello alla provenzale.

INGREDIENTI: *Tenerumi, olio d'oliva, cipolle, aglio, sugo.*

Friggete i tenerumi con olio d'oliva, cipolle passate allo staccio, e uno spicco d'aglio, che poi leverete. Servite con buon sugo chiaro a parte.

397. - Tenerumi d'agnello alla Villeroy.

INGREDIENTI: *Tenerumi, salsa, pane, uova, burro, sugo.*

Fate cuocere in ristretto i tenerumi che desiderate servire, metteteli fra due coperchi, tenendoli compressi fino a che siano freddi; tagliateli a forma di cuore ed immergeteli in una salsa a piacere, indi passateli al pane, all'uovo e di nuovo al pane; date loro bella forma, e friggeteli con burro. Al momento di servire disponeteli sul piatto con sugo chiaro perfettamente ultimato.

398. - Uova inzuccherate.

INGREDIENTI: *Uova, zucchero, limone, panna, sale.*

Sbattete l'albume di sei uova con un cucchiaio di zucchero e la sottile buccia di mezzo limone; aggiungete la soluzione dei

tuorli d'uova e mescolate il tutto con un poco di panna e poco sale; cuocete la frittata nel burro, ritiratela e piegatela, spolverizzatela di zucchero, passatevi sopra un istante la pala arroventata e servite caldo.

399. - Uova ripiene.

INGREDIENTI: *Uova, burro, sale, pepe, noce moscada, formaggio, prezzemolo, funghi, besciamella, sugo, salsa spagnuola.*

Sgusciate dodici uova sode delle più grosse, tuffatele in acqua fredda, tagliatele in due pel lungo, estraete il tuorlo che pesterete nel mortaio con 50 grammi di burro fresco, sale, pepe, noce moscada, formaggio fino, poco prezzemolo trito e funghi cotti e triti. Amalgamate il tutto con tre o quattro tuorli d'uova crude a due cucchiai di buona besciamella. Mettete le uova in una tegghia con burro e poco sugo, riempite le uova dando la loro bella forma, esponetele a forno caldo e servitele cosparse di salsa spagnuola chiara ma sugosa.

400. - Uova impanate e fritte.

INGREDIENTI: *Uova, burro, funghi, spinaci, piselli.*

Apparecchiate le uova impanate e fritte, servitele con una salsa piccante al burro di gamberi, ecc., guarnendole anche di *purée* di funghi, di spinaci o di piselli, oppure con una miscela di ortaggi ben glassata. Le uova così ammannite si servono sovente in luogo di legumi.

401. - Uova rimescolate ai tartufi.

INGREDIENTI: *Uova, burro, panna, crema, tartufi, vino, salsa vellutata, crostoni.*

Sbattete una dozzina d'uova e passatele alla stamigna; salatele e gettatele in una casseruola con 150 grammi di burro e due cucchiai di panna doppia; esponete a fuoco moderato, tramenate vivamente affinchè non si attacchino al fondo, ma si leghino assieme con una crema. Allora gettatevi entro dei tartufi in fette, che avrete fatti saltare al momento con burro e bagnati con qualche cucchiaio di salsa vellutata e di vino

Madera; servite caldissimo, attorniando il piatto con crostoni fritti al burro e glassati.

Ai tartufi si ponno sostituire delle punte d'asparagi, dei pisellini od anche giambone cotto.

402. - Uova al pomidoro.

INGREDIENTI: *Uova, sale, pomidori, cipolla, prezzemolo, olio, pepe.*

Fate cuocere in una pentola con poc'acqua e sale, alcuni pomidori unitamente ad un po' di cipolla trinciata e prezzemolo; scolate poi l'acqua, passate il rimanente allo staccio, e mettete il sugo ottenuto in una teghia con olio e poco pepe, facendolo soffriggere per alcuni minuti. Allora scocciate le uova, fatele cadere in questa salsa, e lasciatevele cuocere finchè l'albume siasi tutto rappreso.

403. - Uova in tortino dette strapazzate.

INGREDIENTI: *Uova, sale, pepe, noce moscada, panna, burro.*

Rotte le uova, passatele allo staccio, unite sale, pepe, noce moscada ed un cucchiaio di panna. Mescolate a piccol fuoco con un cucchiaio di legno finchè il tutto sia rappreso come cacio fresco. Ritirate allora la casseruola dal fuoco, gettatevi un pezzetto di burro fresco che vi si fonderà dentro in mezzo alle uova, e servitele tosto ben calde sopra delle fette di pane lucido, fritte nel burro.

404. - Uova allo specchio.

INGREDIENTI: *Uova, burro, sale, spinaci, ortaggi, tartufi, pomidori.*

Untate abbondantemente di burro il fondo d'un tegame, rompete le uova e lasciatele cadere nel tegame stesso; spolverizzatele di sale e cuocetele all' istante, ponendo sul tegame o sull'apposita padella da uova un coperchio ricolmo di bragia. Quando sono cotte superficialmente, cioè che l'interno sia tuttora liquido, tagliatele con uno stampo rotondo del diametro un po' più grande dei tuorli: distaccate così le une dalle altre, levatele con una palettina per disporle mano mano all' ingiro di spinaci od altri ortaggi; glassate e date in tavola lestamente, col condirle anche di salsa ai tartufi, pomidori, ecc.

405. - Uova sode in salsa agro-dolce.

INGREDIENTI: *Uova, aceto, mandorle, cedro, cannella, garofano, sale, zucchero, farina.*

Mettete in una casseruola due bicchieri d'aceto con un ettogrammo di mandorle peste, e un pezzetto di cedro candido triturato, lasciate bollire, aggiungete poca polvere di garofano e cannella e qualche granello di sale. Se la salsa riescisse troppo aspra correggete con altro zucchero e un poco d'acqua. Legatela con un poco di farina e versatela sul piatto su cui avrete disposto una dozzina d'uova sode divise per metà.

406. - Uova al latte.

INGREDIENTI: *Uova, latte, arancio, caffè, cioccolata.*

Diluite sei uova intere in un litro di latte inzuccherato, e con poco fior d'arancio. Passatele allo staccio sopra terrina, quindi fatele rapprendere al bagnomaria con fuoco sotto e sopra per quindici minuti.

Potete egualmente approntare queste uova col caffè e colla cioccolata.

407. - Uova sbattute con asparagi e code di gamberi.

INGREDIENTI: *Uova, asparagi, sale, gamberi, pepe.*

Prendete un mazzo di asparagi cotti nell'acqua e sale, e tagliateli a pezzetti, pigliate pure una ventina di gamberi, cui leverete le code, le quali dividerete per metà; sbattete quindi una dozzina di uova in una scodella, salatele e aggiungetevi gli asparagi, le code dei gamberi ed un poco di pepe; mescolate il tutto bene assieme, cuocetelo nel burro liquefatto, agitando sovente, e dividendolo in piccoli pezzi. Si serve in tavola in forma di mucchio, e si guarnisce con code di gamberi.

408. - Uccelletti alla Lombarda.

INGREDIENTI: *Uccelletti, burro, sale, farina.*

Fate rosolare in casseruola con burro abbondante e giusta dose di sale gli uccelletti prescelti, unitamente a qualche pezzetto di carne di maiale, o meglio salsiccia (*lugànega* dei

Lombardi). Intanto preparate una polenta alquanto soda con farina di formentone o grano turco, acqua e sale; versatela in un gran piatto, formando nel mezzo un vuoto, e in questo versate tosto tutto il contenuto della casseruola compreso l'unto e servite all'istante.

409. - Vitello abbragiato.

INGREDIENTI: *Vitello, burro, erbe, cipolle, pepe, sale, carote, rape.*

Fate rosolare in casseruola con burro un pezzo di culaccio di vitello, e quando avrà preso colore, aggiungete un bicchier d'acqua, un mazzetto d'erbe, due cipollette, pepe e sale; lasciate cuocere a fuoco lento per due ore e mezzo o tre in casseruola coperta con fuoco sopra e sotto. Poco prima di ritirarlo dal fuoco potrete aggiungere carote, rape od altri ortaggi cotti e conditi a parte, avvertendo però anzitutto di digrassare e passare la cozione allo staccio.

410. - Verze alla capuccina.

INGREDIENTI: *Verze, acciughe, burro, prezzemolo, sale, pepe.*

Tagliate a pezzetti due o tre verze, e cuocetele a grande acqua. Stemperate quattro acciughe, un pezzo di burro, e un trito di prezzemolo, che farete arrossare in casseruola; buttandovi entro le verze, aggiungete sale e pepe ed a giusta cottura servite.

411. - Verdure miste.

INGREDIENTI: *Cavoli, carote, spinaci, sedano, burro, crema, pepe, formaggio.*

Fate cuocere nell'acqua de' cavoli, delle carote, degli spinaci, de' sedani, ecc., prendete una casseruola unta di burro, riponete in questa le suddette verdure a diversi strati, bagnate ogni strato di verdura con crema e condite con pepe pesto e formaggio grattugiato: oltre la crema potete aggiungere qualche cucchiaio d'olio fino. Riempita la casseruola in questo modo, manterrete un fuoco moderato, onde la verdura abbia a pren-

dere sapore, ma nel tempo stesso non abbruci sul fondo. Nel caso che il condimento diminuisse, è necessario rimettervene dell'altro.

412. - Verdure al burro.

Ingredienti: *Burro, sale, cipolletta, sardella, cacio.*

Qualunque erbaggio può essere condito e preparato con burro in un modo assai facile e assai comune. Lavato ben bene, purgato e bollito in acqua con un poco di sale, si versa bene asciutto nel burro liquefatto, nel quale si è fatta precedentemente friggere alcun poco una cipolletta con qualche sardella; si lascia per alcun tempo cuocere lentamente onde pigli sapore; e se si vuole può aggiungersi una porzione di cacio grattugiato e qualche poco di spezierie. Questa sarà tanto più opportuna in quanto gli erbaggi saranno di loro natura acquosi e poco saporiti.

413. - Vitello a lesso.

Ingredienti: *Vitello, acqua, carote, sedano, sale.*

Prendete un chilogrammo e mezzo di carne di vitello, asciugatela con una salvietta senza lavarla, legatela forte con uno spago e fatela cuocere per due ore in 3 litri d'acqua, nella quale porrete una carota e un sedano tagliati in pezzi, e sale a sufficienza.

414. - Vitello tonnato.

Ingredienti: *Fesa di vitello, vino bianco, sedano, carote, cipolla, chiodi di garofani, sale, pepe, olio.*

Battete fortemente una fesa di vitello, e mettetela in fusione per dodici ore in due bicchieri di vino bianco con sedano, carote, cipolla steccata con chiodi di garofani, sale e pepe. Passate le dodici ore, involgetela in un pannolino, ricollocatela nel suo fondo, aggiungetevi dell'olio e lasciatela cuocere lentamente per due ore. Servitela con olio, limone e pochissimo zucchero in polvere, cui unirete un'acciuga pesta e passata allo staccio.

Altra maniera. — Ponete a soffriggere un pezzo di burro con una fetta di cipolla ed un cucchiaio di farina. Quando la

cipolla avrà preso un bel color d'oro, gettatela via e collocate nel burro la fesa di vitello bene digrassata, disossata e battuta. Arrosolata che sia, versatevi sopra un bicchiere e mezzo di vino bianco con due chiodi di garofano e due cucchiai d'olio fino. Lasciatela cuocere così per un'ora ed un quarto, poi, freddata, toglietela dal suo fondo, e, disposta sul piatto, irroratela colla seguente salsa: — Pestate nel mortaio grammi 50 di tonno salato con un'acciuga, allungate l'impasto con due cucchiaiate del fondo lasciato dalla fesa, passato allo staccio, ed unitevi dell'olio e del sugo di limone.

415. - Vitello alla pellegrina.

INGREDIENTI: *Vitello, olio, cipolle, burro, zucchero, sugo, vino, funghi, lardo, sale, farina, cipolle.*

Prendete un pezzo di vitello lessato piuttosto grasso e fatelo arrossare d'ambo le parti, esponendolo a fuoco ardente entro una casseruola con olio finissimo. Fate glassare delle grosse cipolle con burro e un poco di zucchero; quando hanno preso colore bagnateli con un poco di sugo e un bicchiere di vino rosso, aggiungete funghi in fette, una foglia di lauro e sale. Quando i funghi e le cipolle sono cotte, digrassate la salsa e legatela con un poco di farina, indi versatela sul vitello e servitelo mettendovi all'ingiro i funghi e le cipolle.

416. - Vitello in fricassea.

INGREDIENTI: *Burro, cipolla, vitello, sale, brodo od acqua, uova, prezzemolo, limone.*

Fate un soffritto di burro e cipolla trinciata; mettetevi la carne di vitello tagliata a pezzetti, salando convenientemente, ed allorchè questa sia rosolata abbastanza, bagnatela con brodo bollente od acqua; indi lasciate finir di cuocere, e, pochi istanti prima di ritirare la casseruola dal fuoco, versatevi due o tre tuorli d'uova sbattuti con un poco di prezzemolo tritato sottilmente e sugo di limone, avvertendo di rimescolare prestamente con un mestolo, e ritirar subito dal fuoco la casseruola onde l'uovo si condensi senza però rapprendersi. Versate allora in un piatto e servite in tavola.

417. - Vitello coi pomi di terra.

INGREDIENTI: *Vitello, sale, strutto, cipollette, crema, burro, pomi, latte, pane.*

Tagliate il vitello in fette, e battete queste colla costa di un coltello, salatele e lasciatele sotto il sale almeno mezz'ora. Passato questo termine, fatele stufare in una casseruola con un po' di strutto e alquante cipollette, levatele quindi dalla stessa, lasciandovi però le cipollette, che continuerete ancora a cuocere bagnandole di crema. Dopo tutto questo ungete una casseruola di burro, formate uno strato di pomi di terra cotti e tagliati in fette sovrapponete a questo un secondo di fette di vitello e di cipolle; ripetete sempre questa maniera di distribuzione, finchè abbiate consumato così il vitello come i pomi di terra, e finalmente versatevi sopra una misura di fior di latte, spargetevi un pugno di pane grattugiato e terminate la cottura sotto il testo. Sopra ogni strato di pomi di terra, potete versarvi alcuni cucchiai di quel sugo che avrà deposto il vitello stufato.

418. - Vitello con piselli.

INGREDIENTI: *Vitello, burro, sale, brodo, piselli, pomidori.*

Rosolate in casseruola con burro e sale un chilogrammo di magro di vitello, e quando abbia preso bel colore bagnate con qualche cucchiaiata di brodo bollente e sugo di pomidori. Fate così cuocere per un'altra mezz'ora; indi aggiungete 3 ettogr. di piselli freschi sgranati, e lasciate finir di cuocere.

419. - Vitello alla crema.

INGREDIENTI: *Vitello, burro, cipolletta, farina, cannella, latte.*

Pigliate un bel pezzo di vitello, mettetelo in una casseruola con un pezzetto di burro ed una cipolletta ben trita, dategli un bel colore cospargendolo di farina e drogatelo con molta cannella. Ciò fatto bagnatelo di fior di latte frequentemente rivolgendolo, e mantenete un fuoco mediocre. In questa maniera otterrete un arrosto tutto rivestito di una bella crosta all'intorno. Una salsa d'uova è la più acconcia per accompagnarlo sulla tavola.

420. - Vitello allo spiedo.

INGREDIENTI: *Vitello, olio, burro, sale.*

Prendete la carne di vitello dal taglio che più vi aggrada, cioè, o nella coscia, o nella lombata, o nel filetto, ecc.; legatela in giro e strettamente con spago, in modo da darle una forma cilindrica; infilzatela per il lungo allo spiedo, ungetela con olio o con burro liquefatto, salatela, e ponetela a girare presso un buon fuoco, seguitando ad ungerla di sovente ed a cospargerla di sale. Giudicherete della sua perfetta cottura allorchè potrete penetrarla facilmente con uno stecco appuntato.

421. - Vitello arrosto in casseruola.

INGREDIENTI: *Vitello, burro, sale, brodo.*

Scelto che avrete il pezzo da fare arrosto, ponetelo sul fornello in una casseruola con burro e sale secondo il bisogno, e lasciate cuocere a fuoco moderato, avvertendo di non scoprire la casseruola che di quando in quando per rivoltare la carne, onde rosoli uniformemente da ogni parte.

Se il vitello è molto giovine o di latte, basta un'ora e mezza, o poco più, perchè riesca perfettamente cotto: se invece si tratta di vitello grosso, richiedesi una cottura più prolungata, ed è in tal caso necessario bagnare la carne con qualche cucchiaiata di brodo dopo che abbia leggermente rosolato.

422. - Vitello in umido.

INGREDIENTI: *Vitello, lardo, giambone, salame, carote, cipolle, sedano, chiodi di garofano, lauro, timo, burro, vino.*

Prendete una noce (fesa) o sottonoce, od anche la spalla, e picchiettatela internamente con lardo marinato, oppure con giambone o salame crudo. Mettete in una casseruola delle fette di lardo, carote, cipolle e sedano, il tutto tagliato grossolanamente; due chiodi di garofano, una foglia di lauro, un ramicello di timo e un pezzetto di burro. Ponetevi sopra il vitello, fate rosolare, bagnate con brodo e un bicchiere di vino bianco, e quando è ben glassato versatevi sopra altro brodo, coprite con un foglio di carta unta e lasciate sobbollire fino a cottura. Ritirate il vitello; passate la cozione allo staccio, di-

grassate e fate ridurre a sciroppo; aggiungetevi mezzo litro di salsa spagnuola con mezzo bicchiere di Madera. Mettete il vitello tagliato in bell'ordine su un piatto concavo e cospargetelo di salsa. Esso può essere guarnito con ogni sorta di ortaggi ed anche con ravioli o maccheroni.

423. - Zampetti.

INGREDIENTI: *Zampetti, burro, cipollette, prezzemolo, sale, pepe, brodo, sugo di carne o di pomidori, uova, formaggio, cannella.*

Prendete zampetti di vitello e di maiale, e dopo averli ben puliti, fateli sgocciolare, disossateli e metteteli in una casseruola con burro, cipollette, prezzemolo, sale, pepe ed un po' di brodo. Fateli cuocere finchè l'umido siasi alquanto ridotto, aggiungete sugo di carne, ed in mancanza di questo semplice sugo di pomidori, ed al momento di ritirare la casseruola dal fuoco, unitevi due tuorli d'uova sbattuti, formaggio parmigiano grattugiato, e un po' di cannella, rimescolando bene il tutto, che servirete assai caldo.

224. - Zampetto di porco.

INGREDIENTI: *Zampetto, carne, droghe, sale.*

Levate la pelle ad una zampa d'avanti procurando di non danneggiarla in verun modo; tritate grossolanamente sì la carne che quella sostanza cartilaginosa che v'è aderente all'osso, aggiungetevi dell'altra carne più tenera e del grasso d'arnione, triturati molto più dell'altra, drogate tutta la pasta abbondantemente, lasciando alcuni grani di pepe intieri. Spargete pure di fina drogheria l'interno del zampetto, e riempiutolo colla suddetta pasta, legatelo all'imboccatura, però non troppo stretto, e tenetelo in sale qualche giornata al solo fine di renderne la pelle più durevole. Conservasi lungo tempo, tenendolo appeso in luogo asciutto. Prima di farlo cuocere bisogna farlo rammollire nell'acqua tiepida.

425. - Zampino di Modena.

INGREDIENTI: *Zampino, legumi, lenti, patate.*

Lavate uno zampino di Modena in acqua tiepida, indi mettetelo in una casseruola con alcuni legumi in fette ed acqua

fredda sufficiente a coprirlo, esponetelo a fuoco ardente, ma appena l'ebollizione è sviluppata ritirate la casseruola sull'angolo del fornello per mantenere il liquido ad uno stesso grado di calore, ma senza ebollizione visibile. Quando è cotto, scolatelo, tagliatelo a fette e servitelo su un tovagliuolo damascato accompagnandolo con un piatto di *sauer-kraut,* oppure con una *purée* di lenti, di patate od anche spinaci.

426. - Zampino di Modena alla gelatina.

INGREDIENTI: *Zampino, burro.*

Fate cuocere uno zampino nel modo suindicato; lasciatelo raffreddare, indi tagliatelo a fette sottili e disponetelo come se fosse intero su uno strato di burro adatto alla forma dello zampino; modellate sulla parte estrema una testa in burro imitando quella del cinghiale od altro animale; mascherate lo zoccolo di burro con gelatina trita e attorniatelo di costoline di vitello.

427. - Zampetti e cotenne di maiale a lesso.

INGREDIENTI: *Zampetti, cipolla, garofani, sale, mostarda di senape.*

Pulite gli zampetti e le cotenne con acqua bollente, e mettete gli uni e le altre a lessare in sufficiente quantità di acqua, unitamente ad una cipolla steccata con due garofani; salate secondo il bisogno, e quando il tutto sia ben cotto, ritiratelo dal suo brodo, e servite caldo con qualche salsa piccante o con mostarda di senape.

428. - Zuppa verde alla certosina.

INGREDIENTI: *Lattughe, porri, acetosa, cerfoglio, burro, sale, uova.*

Tagliate grossolanamente due lattughe, due porri e un poco d'acetosa e di cerfoglio. Passate al burro anzitutto i porri, poi le lattughe, l'acetosa e da ultimo il cerfoglio. Confinati che siano a sufficienza bagnate con un poco d'acqua calda; aggiungetevi de' pezzetti di burro, sale e la soluzione di quattro tuorli d'uova che avrete stemperati in alquanto latte.

429. - Zuppa alla Julienne.

INGREDIENTI: *Carote, rape, sedano, porri, burro, indivia, lattughe, cerfoglio, brodo, acetosella.*

Tagliate a filetti sei carote, due rape, un gambo di sedano, quattro porri e fate soffriggere il tutto nel burro; aggiungete tre gambi d'indivia, quattro di lattughe, e un poco di cerfoglio, il tutto tagliato minutamente. Bagnate con buon brodo, unendovi un trito di alcune foglie d'acetosella imbianchite a parte, lasciate bollire a sufficienza, poi versate sui crostini fritti.

430. - Zuppa di pane.

INGREDIENTI: *Pane, burro, brodo.*

Si taglia il pane in fettine, lo si fa rosolare al burro in una padella, poscia lo si pone nella pentola, in cui si versa il brodo; appena ha levato il bollore, si porta in tavola la zuppa.

431. - Zuppa di rape.

INGREDIENTI: *Rape, burro, prosciutto, brodo, salsa pomidori.*

Tagliate a fette le rape, che farete arrossare con burro e una fetta di prosciutto; bagnatele con brodo e salsa di pomidori; quando siano cotte digrassate il brodo, ritirate il prosciutto. Versate nella zuppiera il brodo e le rape e servite.

432. - Zuppa di carote composta.

INGREDIENTI: *Carote, cipolle, sedano, fagiuoli, burro, sale, pepe, brodo, zucchero, pane.*

Fate friggere per un'ora a fuoco lento, in una casseruola, otto carote in fette sottili con una cipolletta intera, due sedani tagliuzzati, grammi 160 di fagiuoli bianchi e freschi, grammi 80 di burro, sale e pepe, agitando tratto tratto. Passata l'ora, aggiungete un litro e mezzo di brodo, lasciate bollire per un'altr'ora e mezza, poi passate il tutto allo staccio. Ottenuta così una *purée,* allungatela con tre litri di brodo, unitevi 15 grammi di zucchero e lasciatela bollire un'altra mezz'ora per versarla poi sulle fette di pane.

433. - Zuppa verde alla tolosina.

INGREDIENTI: *Lattughe, porri, acetosa, cerfoglio, acqua, burro, sale, uova, latte, pane.*

Tagliate grossolanamente due lattughe, due porri, e un po' d'acetosa e di cerfoglio. Passate al burro anzitutto i porri, poi le lattughe, l'acetosa e da ultimo il cerfoglio. Confinati che siano a sufficienza, bagnateli con un po' d'acqua calda; aggiungetevi de' pezzettini di burro, sale e la soluzione di quattro tuorli d'uova che avrete stemperati.

434. - Zuppa di lumache.

INGREDIENTI: *Lumache, sale, prezzemolo, pane, sugo, pepe.*

Le lumache si fanno bollire da prima nell' acqua con sale, ove si lasciano finchè si possa levare facilmente il loro coperchio, levato il quale si cavano fuori dal guscio e si nettano togliendo loro la coda, il pungiglione e la punta anteriore, spogliandole dall'oscura membrana che le riveste, e stropicciandole leggermente con sale, onde liberarle dalla viscosità, che affatto si toglie, lavandole dopo più volte nell'acqua fresca. Così preparate si pongono, insieme ad uova bollite e cipolle trite, prezzemolo ed un poco di pane inzuppato nel latte, in casseruola con sugo di magro; si condiscono con pepe e sale, si fanno bollire lentamente e si servono come al solito.

435. - Zuppa santé guarnita di pollo.

INGREDIENTI: *Brodo, pollo, crostini.*

Apparecchiato che abbiate il brodo nel modo consueto versatelo nella zuppiera contenente un pollo che avrete tagliato a pezzi e spoglio della pelle. Servite con crostini a parte.

436. - Zuppa alla Regina Margherita.

INGREDIENTI: *Pollanca, brodo, carne, salsa.*

Lessate una pollanca in tre litri di brodo e quando è cotta toglietele la pelle, i nervi e la grassa. Pestate la carne in un mortaio unendovi tre mestolini di salsa bianca, diluita con brodo; passate allo staccio, unitevi il rimanente brodo e ri-

passatela alla stamigna. Avvertite che il brodo è mestieri sia ben digrassato. Invece di salsa bianca potrete unirvi del riso molto cotto.

437. - Zuppa di pane fritto.

Ingredienti: *Pane, uovo, burro, brodo.*

Levata la crosta ad alcuni pezzi di pane buffetto, o tondo, li porrete per alcune ore nel latte, quindi spremeteli col mezzo di un pannolino, poi passateli in un tuorlo d'uovo sbattuto, e finalmente friggeteli nel burro per metterli in zuppa, bagnandoli con brodo succoso.

438. - Zuppa ordinaria (*di magro*).

Ingredienti: *Burro, farina, cipollette, chiodi di garofano, cumino.*

Struggete un pezzo di burro unitamente a tre cucchiai di farina; quando avrà preso un bel colore di fritto, v'aggiungerete alcune cipollette minutamente tagliate, alcuni chiodi di garofano ed un poco di cumino; consumata che sarà la salsa, allungatela con acqua bollente, ponetevi il sale necessario, e lasciatela ricondensare qualche poco; quindi col sugo che otterrete passandola allo staccio, bagnerete la zuppa.

439. - Zuppa di rane pei convalescenti (*di magro*).

Ingredienti: *Rane, burro, sale, mollica di pane, latte, brodo di rane.*

Fate friggere delle rane con burro e sale, poi copritele e lasciatele cuocere, bagnate con qualche cucchiaio di brodo di rane, per un quarto d'ora a fuoco lento. Toglietele allora dal loro sugo e pestatele nel mortaio aggiungendovi della mollica di pane ammollita nel latte. Fattone così un pastume, lo allungherete col sugo che è rimasto, lo passerete alla stamigna e lo riporrete al fuoco perchè si scaldi. Versate questo sugo sopra le fette di pane che, nella zuppiera, avrete bagnate con semplice brodo di rane.

440. - Zuppa per l'inverno (*di grasso*).

INGREDIENTI: *Corvi, burro, brodo, pane.*

Spennati, abbruciacchiati e sventrati due corvi giovani, metteteli a cuocere allo spiedo, pillottandoli col burro della leccarda e salandoli sulla fine della cottura. Freddati, dissodateli e pestate tanto le ossa quanto la carne nel mortaio per farne un impasto che passerete allo staccio, allungherete con buon brodo e manterrete caldo nel bagnomaria fino al momento di servire la zuppa. Preparate intanto del pane tagliato a dadi, fatelo friggere nel burro, gettatelo nella zuppiera e bagnatelo col brodo di carne suddetto.

441. - Zuppa di mandorle ed acciughe.

INGREDIENTI: *Mandorle dolci, olio, sugo d'olio, acciughe.*

Sboglientate e decorticate un ettogrammo e mezzo di mandorle dolci, fatele tostare nell'olio, poi pestatele nel mortaio, unendovi un po' di sugo d'olio, e passatele allo staccio. Pestate a parte sei acciughe, passatele esse pure allo staccio ed unitele alla pasta di mandorle. Scioglietene l'impasto con sugo d'olio, mettetelo a cuocere a bagnomaria e servitelo con fette di pane tostato alla gratella.

442. - Zuppa santé alla cacciatora.

INGREDIENTI: *Perniciotti, lardo, carcami.*

Fate cuocere allo spiedo due perniciotti, oppure un fagiano, attorniati di fette di lardo; quando saranno freddi li disporrete dividendo ogni membro in due e togliendovi la pelle; aggiungete i carcami al consumato e procedete come per la zuppa alla santé, ponendo nella zuppiera i perniciotti o il fagiano tagliati a pezzi.

443. - Zuppa di purée di fagiuoli bianchi alla Maria Pia.

INGREDIENTI: *Uova, burro, crostini, piselli.*

Mettete nella pentola un chilogr. di fagiuoli bianchi con un po' di sale, burro e acqua sufficiente, poi unitevi una carota, una cipolla, due porri, un gambo di sedano e lasciate sobbollire

fino a cottura. Ritirate i legumi, scolate i fagiuoli che passerete allo staccio stemperandoli con buon consumato, mettete la *purée* in una casseruola con altro brodo; quando bolle ritirate sull'angolo del fornello, ed al momento di servirla vi mescolerete un bicchier di panna in cui avrete sciolto tre o quattro tuorli d'uova e un pezzo di burro; versate il tutto nella zuppiera, in cui avrete preparato dei crostini gratinati al forno e quattro ettogrammi di piselli verdi cotti all'inglese, cioè a grand'acqua.

444. - Zucchette alla casalinga.

Ingredienti: *Zucchette, olio, burro, sale, pepe, formaggio.*

Raschiate, levate i semi, indi tagliate a fette le zucchette e gettatele nella tegghia con olio e burro sciolto; aggiungete sale, pepe e formaggio grattugiato ed a giusta cottura servitele. Le zucchette si possono servire anche ripiene e cotte al forno.

445. - Zucchette ripiene.

Ingredienti: *Zucchette, sale, burro, farina bianca, panna, ricotta, cannella, mandorle amare, biscottini, uova.*

Levata la pellicola alle zucchette e divise per il lungo in due metà fatele bollire nell'acqua salata per un quarto d'ora. Toglietene allora con un cucchiaio la sostanza più molle, detta *rete,* spremetela bene e tritatela colla mezzaluna. Friggete a parte in una casseruola un pezzo di burro con una piccola cipolla fessa in croce; poi, gettata via la cipolla, mettetevi la polpa delle zucchette, e, asciutta che sia la polpa, aggiungetevi, rimestando, un cucchiaio di farina, e bagnatela con della panna o del latte. Fate bollire il tutto per tre minuti, toglietelo quindi dal fuoco e incorporatevi un pezzo di *mascarpone,* una presa di cannella ed una di sale, quattro mandorle amare peste, due biscottini spolverizzati, tre tuorli d'uova, e, più tardi, anche tre albumi ridotti in neve. Accomodate ora le zucchette in una tegghia unta di burro, spolverizzatele leggermente di sale, riempitele tutte col composto suddetto, spolverizzatele ancora con altri due biscottini frantumati e mandatele al forno.

446. - Zucchette fritte in salsa di pomidori.

INGREDIENTI: *Zucchette, burro, salsa di pomidori.*

Mondate e tagliate in quattro dodici piccole zucchette, mettetele in una tegghia con burro sciolto, e quando sono cotte ed abbiano preso un bel colore disponetele sul piatto in corona e cospargetele di una buona salsa di pomidori.

Le zucchette glassate con burro e sugo potrete servirle con salsa vellutata piccante.

447. - Zucchette alla parmigiana.

INGREDIENTI: *Zucchette, burro, sale, formaggio, sugo, salsa di pomidori.*

Tagliate in quattro dodici zucchette levando loro la mollica interna; mettetele in una tegghia con burro e sale e cuocetele a fuoco ardente, saltellandole di tanto in tanto; disponetele sul piatto spolverizzandole di formaggio; gettate una cucchiaiata di sugo nella tegghia ove avete fatto cuocere le zucchette; amalgamatevi assieme un po' di salsa di pomidori, salsate le zucchette e servite.

448. - Zucchette gratinate.

INGREDIENTI: *Zucchette, sugo, formaggio, besciamella, pane, burro.*

Tagliate in due per il lungo 24 zucchettine; fatele cuocere nel modo anzidetto, aggiungendovi un po' di sugo; collocatele in piramide sul piatto spolverizzandole di formaggio fino; copritele di besciamella, indi di pane e burro come di pratica; fatele prendere colore e servitele fumanti.

449. - Zabajone.

INGREDIENTI: *Uova, zucchero, vino, biscotti, bodino di latte.*

Lo zabajone consiste in un composto spumoso di vino, tuorli d'uova e zucchero, condensato al fuoco. Comunemente adoprasi del buon Cipro, od anche due qualità diverse di vini mescolati insieme, cioè uno dolce e l'altro spiritoso, come il Malaga ed il Marsala.

Le dosi di questi ingredienti si calcolano nel seguente modo: tre tuorli d'uova per ogni due convitati, una cucchiaiata di zucchero per ogni uovo, e tanto vino quanto ne potrebbe capire in tutti i gusci delle uova adoprate. Ecco ora la maniera di procedere:

Frullate prima i tuorli insieme allo zucchero; aggiungete poi il vino, e mettete al fuoco il miscuglio seguitando a rimenare senza interruzione finchè siasi condensato. Avvertite però che non deve bollire. Fatto così il vostro zabajone, servitelo caldo, sia in chicchere con biscotti, sia versato sopra qualche bodino di latte.

450. - Zabajone ghiacciato.

INGREDIENTI: *Uova, zucchero, vino Lunello, vaniglia, limone, cannella, rhum, maraschino, colla di pesce, siroppo, olio, ghiaccio, bastoncini.*

Lavorate qualche istante col fuscello dieci tuorli d'uova e 125 grammi di zucchero in polvere, bagnando a poco a poco con tre decilitri di vino Lunello; aggiungete un mezzo bastoncino di vaniglia, e la buccia d'un mezzo limone tagliuzzata e un pezzo di cannella; sbattete leggiermente il composto su fuoco dolce, fino a che sia quasi bollente e spumoso senza però essere troppo leggiero; ritirate la cannella, il limone e la vaniglia, continuate a sbatterlo ancora un momento lontano dal fuoco; aggiungete un cucchiaio di rhum ed uno di maraschino, non che venti grammi di colla di pesce disciolta con siroppo; mescolate il tutto e versatelo in un grande stampo di tramesso leggiermente unto d'olio e messo sul ghiaccio; a tempo debito rovesciate lo stampo su un piatto portante un tovagliuolo ripiegato e guarnendolo all'ingiro di piccoli biscottini glassati di rhum.

PASTE, PASTICCI

E

PREPARAZIONI DI FRUTTA

---

1. - Pasta di credenza.

INGREDIENTI: *Farina, zucchero, uova.*

Formate la fontana con cinque ettogrammi di farina stacciata, mettete nel centro tre ettogrammi di zucchero e due tuorli d'uova che stempererete a poco a poco con un decilitro di acqua calda; gramolatela due o tre volte per legarla e renderla liscia, indi riunitela e mettetela in luogo fresco almeno per cinque o sei ore. Siccome questa pasta non si mangia, si può, dopo essersene serviti, pestarla e passarla allo staccio per impiegarla un'altra volta aggiungendo un terzo di farina e zucchero in polvere, qualche cucchiaiata d'acqua ed un uovo intero.

Questa pasta conviene per formare cestelle, gradini, fondi per rialzi di piatti, tazze, ecc.; i quali oggetti, previamente verniciati d'uova, vanno cotti a forno temperato.

2. - Pasta senza zucchero per pasticci.

INGREDIENTI: *Farina, uova, burro, sale, vino.*

Ammucchiate sulla madia 400 grammi di fior di farina, fatevi in mezzo una fossetta ed in questa mettete due tuorli d'uova, 80 grammi di burro, un pizzico di sale e due cucchiaiate di vino scelto (Madera od altro); indi impastate bene il tutto, manipolando con forza, e servitevi di questa pasta per intonacarne l'interno delle forme nelle quali volete fare i pasticci.

3. - Pasta frolla alla lombarda.

INGREDIENTI: *Farina, burro, zucchero, uova, sale, limone o arancio.*

Formate la fontana con mezzo chilogrammo di farina: mettetevi nel mezzo 3 tuorli d'uova, 3 ettogrammi di burro manipolato se d'inverno, grammi 250 di zucchero d'avana, un granello di sale e raschiatura di limone o d'arancio; amalgamate il tutto leggermente e servitevi di questa pasta per piccole focaccie.

4. - Pasta di Bordeaux.

INGREDIENTI: *Pasta, uva di Smirne e di Corinto, mandorle e zucchero.*

Preparate tre ettogrammi di pasta da briezzo scarsa di burro, aggiungete 60 grammi di uva di Smirne e di Corinto ben pulita; stendete il composto su una lastra unta di burro, dorate fa parte superiore e seminatela di mandorle trite miste con zucchero granulato; lasciate rinvenire la pasta e cuocetela a forno moderato; quando è fredda, tagliatela a rettangoli.

5. - Pasta frolla alla napoletana.

INGREDIENTI: *Farina, burro, mandorle, uova, panna, arancio, limone, sale, zucchero.*

Pestate 250 grammi di mandorle montate ed asciutte con una manata di zucchero e sei tuorli d'uova; quando sono ridotte in polvere, fate la fontana con 500 grammi di farina e mettete nel centro 350 grammi di burro, due cucchiai da tavola di panna doppia, 250 grammi di zucchero, poco sale e raschiatura di limone e d'arancio; amalgamate dapprima questi ingredienti, indi incorporate la farina a poco a poco e formate la pasta che farete rassodare sul ghiaccio prima d'impiegarla.

6. - Pasta frolla alla piemontese.

INGREDIENTI: *Farina gialla, farina di semola, burro, zucchero, mandorle, uova, sale, vaniglia.*

Prendete 200 grammi di farina gialla fina, 100 grammi di

quella di semola e 250 grammi di zucchero; mescolate questi ingredienti e fate la fontana, nel cui mezzo metterete 300 grammi di burro, 250 grammi di mandorle peste, 8 tuorli di uova, sale e vaniglia, poscia opererete come sopra.

7. - Pasta frolla alla romana.

INGREDIENTI: *Farina, grasso di maiale, zucchero, uova, sale, limone.*

Fate la fontana con 500 grammi di farina stacciata sulla tavola, e mettete nel mezzo un grano di sale, 4 tuorli d'uova, 250 grammi di grasso di maiale fuso, 220 grammi di zucchero e un po' di raschiatura di limone; amalgamate questi ingredienti dapprima, poi incorporate la farina; date alla pasta uno o due giri, secondo la stagione, per legarla ben liscia; una tale operazione deve farsi lestamente. Inviluppatela in un tovagliolo prima di adoperarla, e, nella stagione estiva, lasciatela rassodare sul ghiaccio.

8. - Couglauffe alla viennese.

INGREDIENTI: *Farina, burro, uova, zucchero, sale, panna, lievito.*

Fate riscaldare una quindicina d'uova nella stufa e mettete 375 grammi di burro in una terrina calda affinchè si rammollisca, e lavoratelo colla spatola fino a che acquisti un bel vellutato; aggiungete un uovo ed una cucchiaiata di farina — della quale ne avrete in pronto 750 grammi già passata allo staccio — tramenando continuamente; quando questi ingredienti si sono incorporati, aggiungete un altro uovo ed un pizzico di farina, e così di seguito fino al termine; aggiungete allora 30 grammi di zucchero e 10 grammi di sale, indi 45 grammi di lievito disciolto con panna tiepida. Untate di burro chiarificato un grande stampo e poscia spolverizzatelo di farina. Mettete la pasta nello stampo e lasciàtela levare a temperatura dolce; quando ha raggiunto il doppio del suo volume primitivo, cuocetela a forno moderato, per il che occorrerà un'ora e più a norma della grandezza della forma. La focaccia deve riescire di bel colore e ben glassata; essa conviene per thè o per grossi pezzi.

Questa pasta, come tutte le paste lievitate, vuol essere lavorata in sito caldo. Vi si può aggiungere un ettogrammo di mandorle a filetti e colorate nella stufa, egual peso d'uva di Corinto o di Smirne e raschiatura di limone.

9. - Pasticcini al cioccolato.

INGREDIENTI: *Uova, zucchero, cioccolato, burro, farina di patate, farina di riso.*

Lavorate in una terrina 5 tuorli d'uova con 150 grammi di zucchero; quando siano ben spumosi, aggiungete 60 grammi di cioccolato con vaniglia raschiato fino e di poi 70 grammi di burro appena sciolto, 4 albumi ridotti in neve e mano mano 25 grammi di farina di patate e 25 grammi di farina di riso. Mettete il composto negli stampini predisposti e cuoceteli a forno temperato.

10. - Pasticcini di pasta frolla alle fragole.

INGREDIENTI: *Pasta frolla, fragole, zucchero, uova.*

Foderate sottilmente di pasta frolla alla lombarda 15 forme da pasticcino e collocatevi entro un cucchiaio di fragole fresche previamente saltellate nello zucchero profumato d'arancio; coprite con pasta, dorateli d'uova e cuoceteli a forno discretamente caldo per poi servirli freddi.

Nell'istesso modo si opera coi lamponi e con altri frutti. Le pesche dovranno essere scelte ben mature, tagliate a pezzettini e intrise di maraschino e di zucchero. Lo stesso valga per le albicocche, le pere, ecc. Alle ciliegie e alle marasche toglierete il nocciuolo e farete bollire con zucchero, cannella, buccia di limone e poc'acqua; prima d'impiegarle le lascierete divenir fredde, e le scolerete.

11. - Pasticcini di nocciuole alla lombarda.

INGREDIENTI: *Nocciuole, zucchero, panna, uova, cannella, limone.*

Pelate e fate tostare fino a color biondo un ettogrammo di nocciuole; quando sono fredde pestatele con un po' di zucchero fino e qualche cucchiaio di panna, indi passatele allo staccio.

Lavorate 4 tuorli d'uova con 150 grammi di zucchero, un po' di cannella in polvere e raschiatura di limone, indi aggiungete le nocciuole e 50 grammi di burro fuso e da ultimo i 4 albumi ridotti in neve e 50 grammi di farina. Mettete il composto negli stampini foderati di pasta frolla e cuocete al forno,

12. - Biscottini alla livornese.

INGREDIENTI: *Mandorle, uova, zucchero, sale, farina di patate, burro.*

Pestate 250 grammi di mandorle con due uova ed un cucchiaio di zucchero all'arancio, indi passate allo staccio. Lavorate 250 grammi di zucchero con 4 uova intere, cui aggiungerete le mandorle, un grano di sale, e mano mano un ettogrammo di farina di patate. Quando il tutto è ben amalgamato, unite pure 150 grammi di burro fuso e cuocete a forno dolce il composto sia in stampi, sia su lastre di rame a bordi rialzati.

13. - Biscottini alla vaniglia.

INGREDIENTI: *Zucchero, vaniglia, farina di semola, uova.*

Mettete in una terrina 300 grammi di zucchero vanigliato, egual quantità di farina di semola fina, e con albume d'uova fate una pasta non troppo molle; lavoratela con diligenza, indi riempite con essa una siringa avente un pertugio rotondo non più grosso d'una penna d'oca, e foggiate i biscottini tagliandoli piccolissimi e lasciandoli cadere su lastre di rame o di latta incerate; metteteli nella stufa e dopo due o tre ore cuoceteli a forno dolcissimo, badando ch' abbiano a riescire bianchi di sopra; ritirateli e riponeteli in vasi di vetro.

14. - Biscottini secchi.

INGREDIENTI: *Uova, zucchero, vaniglia, farina.*

Riducete in neve ben densa 4 albumi che mescolerete leggermente con 220 grammi di zucchero vanigliato; aggiungete 110 grammi di farina ben asciutta, stacciandola sopra il composto, che ben amalgamato porrete nel cornetto, distribuendo

poi i biscottini su fogli di carta spolverizzati abbondantemente di zucchero; lasciate che questo si sciolga e cuoceteli di bel colore a forno dolce. Staccateli dalla carta e conservateli in luogo asciutto.

Si fanno ugualmente al limone, all'arancio, alla cannella.

15. - Biscottini ambrosiani.

Ingredienti: *Composto per biscottini alla vaniglia, marmellata d'albicocche, ghiaccia al curaçau, pistacchi triti.*

Stendete su una lastra di rame unta e infarinata, un composto da biscottini alla vaniglia (v. n. 13); cotti di bel colore, ritirateli dal forno e stratificateli tosto di marmellata d'albicocche: velateli di ghiaccia al *curaçau*, spolverizzateli di pistacchi triti, tagliateli a piacimento e fateli asciugare al forno.

16. - Biscotti alla reale.

Ingredienti: *Uova, burro, farina, rhum, sale, frutta siroppata.*

Lavorate dieci tuorli d'uova con 250 grammi di zucchero fino, cui aggiungerete, come di pratica, 250 grammi di burro fuso, 250 grammi di farina e di poi 12 albumi ridotti in neve, un bicchierino di rhum, un grano di sale e 200 grammi di frutta siroppata previamente lavata, asciugata e tagliata a dadolini. Amalgamate con diligenza la massa, cuocetela a forno temperato in tegghia o su lastra di rame unta di burro e spolverizzata di farina, per poi foggiarla a piacimento.

17. - Biscottini di Novara ordinarii al fior d'arancio.

Ingredienti: *Zucchero, uova, fiori d'arancio, farina.*

Sbattete due ettogrammi di zucchero in polvere con tre uova intere, ben montate, con un po' di fiori d'arancio *pralinati*, schiacciati fini; aggiungete due ettogrammi di farina bianca per formare una pasta morbida e liscia; formate i biscottini mettendo il composto con un cucchiaio sopra un foglio di carta grossa, oppure col modello di legno, spolverizzateli di zucchero e cuocete al forno.

18. - Biscottini alla genovese.

INGREDIENTI: *Cedrato candito, arancio, limone, marmellata d'albicocche, uova, zucchero.*

Pestate nel mortaio due ettogrammi di cedrato candito con un po' di raschiatura d'arancio, ottenuta col soffregare contro la buccia de'pezzi di zucchero in pane; aggiungete un ettogrammo di marmellata d'albicocche, ed il tutto ben pesto passatelo allo staccio e riponetelo in una terrina con 5 tuorli di uova lavorati con 2 ettogrammi di zucchero; sbattete bene, indi mischiatevi assieme 9 albumi ridotti in neve molto densa; riempite delle cassette di carta e fate cuocere a forno dolce; quando i biscottini hanno preso un bel color biondo, glassateli con albume e zucchero in polvere mescolato con raschiatura e sugo di limone; asciugateli di nuovo al forno e serviteli.

19. - Biscottini comuni.

INGREDIENTI: *Zucchero, farina, uova.*

Procedete nel modo stesso come pei biscottini alla vaniglia, impiegando 500 grammi di zucchero, 400 grammi di farina, 16 tuorli, e 16 albumi sbattuti.

Con questo composto, sopprimendo due uova, si fanno biscotti al cucchiaio e bocconcini (*bouchées*). Ove invece si cuocesse in uno stampo, converrà sopprimere parte della farina, che si sostituirà colla fecola; questa non è rigorosamente necessaria, ma facilita d'assai la cottura.

20. - Biscotto detto pane di Spagna.

INGREDIENTI: *Zucchero, farina, fecola, uova.*

Operate come pel biscotto alla vaniglia impiegando 500 grammi di zucchero, 300 grammi di farina, 50 grammi di fecola, 20 tuorli lavorati collo zucchero, 8 albumi montati, un grano di sale e raschiatura di limone.

Questo biscotto lo si fa cuocere in un grande stampo liscio e viene glassato all'arancio. Si può anche svuotarlo e formare una specie di timballo in cui si serve una *plombières* di frutti.

21. - Panetti di mandorle.

INGREDIENTI: *Mandorle, zucchero, burro, farina, uova, sale.*

Mondate e pestate 250 grammi di mandorle, aggiungete 500 grammi di zucchero fino, 200 grammi di burro, 500 grammi di farina, un tuorlo d'uovo, uno intiero e poco sale; stendete il composto sulla tavola, tagliatelo a piccole porzioni per formare de'panetti che farete cuocere a forno dolce.

22. - Torta alla polacca.

INGREDIENTI: *Uova, farina, zucchero, amaretti, panna, cannella, burro, spinaci, pasta sfogliata.*

Preparate una crema pasticciera con 4 tuorli d'uova, 50 grammi di farina, 100 grammi di zucchero, 60 grammi d'amaretti in polvere, due bicchieri di panna, un po' di cannella in polvere, ed un pezzetto di burro. Cotta questa crema, aggiungetevi una manata di foglie di spinaci previamente imbianchiti ed asciugati nel burro. Avrete approntato un rotondo di pasta sfogliata dello spessore d'un pezzo da dieci centesimi e della dimensione del piatto, ed altro rotondo simile, dal quale leverete il centro, ottenendo così un anello grosso circa tre centimetri. Stendete la crema, quando sia fredda, sopra il primo rotondo, e mediante listarelle di pasta disposta simmetricamente, disegnate un'inferriata, le quale dorerete con uova; sopraponetevi l'anzidetto cerchio parimenti verniciato d'uovo e fate cuocere la torta a forno caldo, che poscia spolverizzerete di zucchero e glasserete a forno vivo o colla pala arroventata.

23. Torta alla cremonese.

INGREDIENTI: *Farina di semola, farina di melica, zucchero, arancio, uova, sale, cedrato, maraschino, mandorle, ghiaccia, cocciniglia.*

Preparate una pasta frolla alla dose di tre ettogrammi di farina di semola, due ettogrammi di farina di melica ben fina e fresca, 3 ettogrammi di zucchero, 350 grammi di burro, la raschiatura d'un arancio, un uovo intero, due tuorli e un

grano di sale. Stendetela alta come un pezzo da cinque franchi su due lastre di rame, doratela d'uovo e cuocetela di bel colore a forno caldo. Ritiratela dal forno, dividetela, servendovi del coperchio d'una casseruola, in quattro pezzi rotondi della dimensione del piatto. Avrete in pronto una crema pasticciera, alla quale aggiungerete un pezzo di cedrato pesto e diluito con maraschino. Stratificate un rotondo con questo composto, e copritelo con un altro che parimenti stratificherete e coprirete col terzo rotondo; ripetete l'operazione e mettetevi sopra il quarto disco. Tagliate a filettini un ettogrammo di mandorle che farete colorare di color biondo nel forno. Velate la superficie con ghiaccia cotta all'essenza d'arancio e colorita con un po' di cocciniglia; spolverizzatela tosto colle mandorle e quando sia fredda servitela.

Coll'istesso composto ed anche solo con due o tre strati, cotto e glassato similmente, si fanno pasticcini di diversa foggia.

24 - Cialde alla casalinga.

Ingredienti: *Farina, zucchero, fior d'arancio, limone, burro, latte, acqua.*

Mescolate 375 grammi di farina stiacciata con altrettanto zucchero in polvere, un po' di fior d'arancio e di raschiatura di limone; aggiungetevi 275 grammi di burro fresco che avrete fatto disciogliere, e diluite un poco questo denso miscuglio con un po' d'acqua e latte: formate la pasta liquida abbastanza perchè entri nello stampo. Ponete a riscaldare lo stampo, che ungerete e spalmerete con burro. Quando la pasta sarà lievemente fermentata, cioè dopo qualche ora, ponetene una cucchiaiata nello stampo e fate cuocere a fuoco vivo, avendo cura di aprire di tratto in tratto lo stampo, onde la cialda non si abbruci; quando avrà preso un bel colore dorato, levatela e spolverizzatela di zucchero.

25. - Pudingo all'italiana.

Ingredienti: *Biscottini, amaretti, zucchero, uova, panna, rhum, uva sultana, cedrato, pistacchi.*

Amalgamate con diligenza cinque ettogrammi di biscottini con alcuni amaretti ridotti in polvere, un po' di zucchero al-

l'arancio, tre uova intere, sette tuorli, un bicchiere di panna fredda, e un bicchierino di rhum; passate allo staccio ed aggiungete uva sultana, cedrato a pezzettini e pistacchi del peso complessivo di tre ettogrammi. Mettete il composto in uno stampo o timballo unto e foderato di carta, cuocetelo per un'ora e più al bagnomaria e servitelo con *punch.*

26. - Fritelle di semolino all'italiana.

INGREDIENTI: *Panna, burro, semolino, zucchero, sale, cedrato, rhum, uva sultana, raschiatura di limone, uova.*

Mettete a fuoco in una casseruola due bicchieri di panna, mezzo ettogrammo di burro, un ettogrammo di semolina, un ettogrammo di zucchero fino, un pizzico di sale; lavorate tutto ciò con diligenza e ritiratelo dal fuoco non appena cotto; aggiungete un pezzetto di cedrato tagliato a dadolini, un po' di rhum, di uva sultana e di raschiatura di limone; amalgamate assieme quattro tuorli d'uova e stendete il composto su una lastra unta di burro; quando è freddo, stratificatene la metà, indi tagliatelo a foggia di mandorle, oppure a rettangoli lunghi otto o nove centimetri, larghi meno di quattro; passateli all'uova e al pane, glassateli col testo o colla pala arroventata e servite.

27. - Pasticcio facile.

INGREDIENTI: *Pane, panna, zucchero, mandorle, cedrato, uova.*

Inzuppate nella panna 100 grammi di mollica di pane lucido, aggiungetevi 40 grammi di zucchero, tre o quattro mandorle dolci trite, qualche pezzetto di cedrato candito, 5 tuorli d'uova e 3 albumi sbattuti ben bene; tramescate insieme questi ingredienti finchè siano ridotti come una pasta uniforme. Spolverizzate di pane grattugiato una casseruola, poi empitela della pasta che farete cuocere con fuoco sopra e sotto.

28. - Torroncini al forno.

INGREDIENTI: *Mandorle, uova, zucchero.*

Mondate e tagliate a filetti sottilissimi, oppure tritate due ettogrammi di mandorle dolci e fatele disseccare; sbattete ri-

ducendo in neve tre albumi, aggiungete 600 grammi di zucchero fino e le mandorle, e formate una pasta con cui foggierete altrettante pallottoline simili ad olive; disponeteli su fogli di carta e cuoceteli a forno dolce. Coll'istessa dose si fanno torroncini di pinocchi, pistacchi, nocciuole, ecc., cui si dà quel profumo che meglio aggrada.

29. - Torroncini d'Alba.

INGREDIENTI: *Zucchero, acqua, miele, albumi, mandorle, ostie.*

Mettete in una casseruola di credenza 300 grammi di zucchero, con un po' d'acqua, e fatelo cuocere alla gran palla; allora aggiungete tredici ettogrammi di buon miele, mettete il recipiente nel bagnomaria e fate cuocere sino a che, versandone un po' su un piatto, s'infranga facilmente. Allora aggiungete tre albumi ridotti in neve e tredici ettogrammi di mandorle mondate, tagliate in due e disseccate nella stufa ed ancor calde. Versate il composto in una cassetta di carta od in una tegghia coperta di ostie, e quando è freddo tagliatelo a piacimento.

Questi torroncini si ponno profumare alla vaniglia, all'arancio, al cedrato, ecc., e si conservano lungamente tenendoli in luogo asciutto rinchiusi in vasi di vetro.

30. - Croccante di mandorle.

INGREDIENTI: *Mandorle dolci, zucchero, sugo di limone, olio, zucchero filato, pistacchi, frutti confettati.*

Pelate, lavate ed asciugate sei ettogrammi di mandorle dolci, che taglierete a filetti, indi farete seccare a forno dolcissimo ed in modo che piglino un leggier color biondo ed eguale; mettete 5 ettogrammi di zucchero fino, ma non in polvere, in una casseruola da credenza e fatelo caramellare leggiermente sul fornello, tramenando con un mestolino; quando lo zucchero sarà sciolto, gettatevi entro le mandorle calde, e un po' di sugo di limone, ritirate il recipiente dal fuoco e mescolate le mandorle collo zucchero. Mettete il composto in uno stampo unto d'olio e comprimetelo contro le pareti mediante un limone, badando che l'intonaco abbia a riescire molto sottile; oppure stendete il croccante su una lastra di rame e ricoprite con esso

mano mano lo stampo, tenendo il tutto al caldo. Estraetelo dallo stampo e, quando è freddo decoratelo con zucchero filato, pistacchi e frutti confettati.

Con questo croccante si fanno tempietti, casuccie ed ogni sorta di oggetti, che riescono di facilissima esecuzione. È loro prerogativa l'armonia delle proporzioni e la semplicità. Per questi pezzi le mandorle dovranno essere tritate e di poi passate al cribro di cucina non troppo fitto. Ove la quantità fosse maggiore della dose indicata, converrà prepararlo in due riprese.

31. - Gelatina d'aranci alla vaniglia.

INGREDIENTI: *Zucchero, colla, acqua, vaniglia, uovo, sugo di limone, buccia d'aranci, sugo d'arancio, cocciniglia, arancio, rhum, biscottini.*

Occorrendo un tramesso almeno per dodici persone, s'impiega generalmente uno stampo scanalato a cilindro con tubo nel mezzo. Mettete in una casseruola 6 ettogrammi di zucchero in pane, con mezzo ettogrammo di colla, un litro d'acqua e un mezzo bastoncino di vaniglia; lavorate onde non si attacchi al fondo, e quando bolle ritiratela sull'angolo del fornello e lasciatela bollire a casseruola coperta. Prima di chiarificarla esperimentatene un cucchiaio sul ghiaccio, aggiungendo poi un po' d'acqua se troppo solida, ed altra colla se troppo debole. Lorchè è quasi fredda, chiarificatela collo sbatterla con un albume d'uovo e un po' di sugo di limone; rimettetela a fuoco sbattendola col fuscello ed aggiungendo la buccia di due aranci tagliata molto sottile; prima che bolla ritirate la casseruola in sito ch'abbia a sobbollire leggiermente; copritela e mettete una palata di bragia sul coperchio. Inzuppate in acqua fredda un tovagliolo di tela ben fitta, spremetelo e stendetelo sull'apposito apparecchio, sotto cui porrete un recipiente di terra verniciato; se il tovagliuolo fosse doppio tanto meglio; versatevi sopra la gelatina, e quando sia appena tiepida mescolatevi assieme il sugo di otto aranci e di due limoni che avrete preparato filtrato il giorno innanzi, non che un pocolino di cocciniglia. Riempite di gelatina lo stampo già immerso nel ghiaccio pesto e, quando è ben congelata, tuffate lo stampo nell'acqua calda e rovesciatelo sul

piatto parimenti gelato. Guarnitela, se v'aggrada, con fette d'arancio glassate di zucchero fino e rhum. Si possono disporre anche due giri di fette d'arancio nell'interno, monde di semi e della pellicola, nel seguente modo. Dopo fatto congelare uno strato di gelatina, disponetevi entro una corona di fette d'arancio che coprirete di gelatina; congelata anche questa, disponetevi entro un secondo giro di fette d'arancio; riempite la forma, ed a tempo debito servite su un piccolo zoccolo di pasta da biscottini, oppure su un piatto di cristallo od anche zoccolo in pastigliaggio.

32. - **Gelatina di ribes.**

INGREDIENTI: *Ribes rosso, ribes bianco, lamponi, zucchero.*

Mettete in un vaso di terraglia e pigiate coi pugni 2 chilogr. di ribes rosso, 1 chilogr. di ribes bianco e mezzo chilogr. di lamponi ben maturi; passate il tutto a traverso un pannolino, spremendo con forza i grappoli e le fecce onde cavarne quanto più succo sia possibile; mettete questo in una calderuola sopra fuoco gagliardo; schiumatelo quando occorre, e dopo un quarto d'ora d'ebollizione aggiungetevi 2 chilogr. di zucchero. Fate cuocere ancora per mezz'ora, continuando a schiumare, e versate poi in vasi o alberelli di terraglia, che chiuderete soltanto dopo due giorni. La gelatina è al suo punto di cottura quando, versandone una cucchiaiata in un piatto, essa vi aderisce.

33. - **Gelatina di ciliege.**

INGREDIENTI: *Ciliege, zucchero, mandorle.*

Fatela come quella di ribes sopra descritta, adoprando soltanto ciliege, ed unendo al succo di queste proporzionata quantità di zucchero, cioè 6 ettogr. circa per ogni chilogr. di ciliege adoprate.

Per questa gelatina le visciole sono da preferirsi ad ogni altra sorta di ciliege; e così pure essa riescirà assai più gustosa se durante la sua cottura vi si uniranno i noccioli pestati insieme colle loro piccole mandorle. In questo caso però la gelatina dopo cotta dovrà essere passata allo staccio.

34. - Gelatina di susine.

INGREDIENTI: *Susine, zucchero.*

Le susine dette *regine Claudie* sono quelle, che per la loro fragranza, meglio si prestano a quest'uso.

Prendete dunque 3 chilogr. di queste susine, apritele in mezzo, toglietene il nocciolo, pigiatele e passatele attraverso uno staccio, facendo che in questo rimangano soltanto le buccie. Mettete in una calderuola la poltiglia o il succo così ottenuto; fate cuocere a fuoco gagliardo, tramenando col mestolo, e dopo 15 o 20 minuti d'ebollizione, aggiungete circa 2 chilogr. di zucchero, mescolate ben bene, e lasciate sul fuoco ancora per mezz'ora rimestando sempre e schiumando quando occorre. Infine mettete la vostra gelatina in barattoli o alberelli, e quando sia raffreddata turate i vasi.

35. - Composta di ciliege.

INGREDIENTI: *Ciliege, zucchero, acqua, cannella o buccia di limone.*

Le composte sono preparazioni di frutta fatte con una piccola quantità relativa di zucchero, e destinate ad esser mangiate fredde poche ore dopo essere state ammannite. La frutta non deve esservi disfatta, chè anzi per quanto è possibile dovrà conservare la sua forma e il suo colore; quindi la cottura sarà breve. Ecco intanto come si fa la composta di ciliege:

Prendete mezzo chilogrammo di belle ciliege, tagliate loro metà del gambo, e fatele bollire in uno siroppo già preparato con 125 grammi di zucchero ed un bicchier d'acqua. Allorchè le ciliege sono bastantemente cotte, ritiratele dalla calderuola e mettetele in una compostiera: indi lasciate bollire ancora lo siroppo onde meglio condensarlo, avvertendo però di schiumarlo; fatelo poi raffreddare, versatelo nella compostiera sopra le ciliege, e servite in tavola. Potrete aromatizzare questa composta aggiungendo durante la cottura un po' di cannella, o la buccia d'un limone, che in ultimo ritirerete.

36. - Composta di pere.

INGREDIENTI: *Pere, acqua, zucchero, limone, cannella.*

Prendete un chilogrammo di pere di buona qualità, mature

senza esser fracide nè troppo molli; mondatele in giro togliendone la buccia, e se sono grosse tagliatele in mezzo, mettendole man mano in un catino pieno d'acqua fresca affinchè non abbiano ad annerire.

Preparate allora uno siroppo con 250 grammi di zucchero ed un grosso bicchier d'acqua. Ritirate dall'acqua le pere, fatele sgocciolare, mettetele nello siroppo suddetto al fuoco, unitevi il sugo di mezzo limone ed una presa di cannella in polvere, e lasciatele bollire, finchè comincino ad ammollirsi. Allora ritiratele dalla calderuola, mettetele in una compostiera e fatto indi condensare alquanto lo siroppo sul fuoco, fatelo divenir freddo e versatelo sulle pere.

37. - Marmellata di albicocche.

INGREDIENTI: *Albicocche, vino, Marsala, zucchero, limone, cannella, cedro candito, alkermes.*

Prendete 2 chilogr. di albicocche ben mature e fragranti; apritele in mezzo, onde toglierne il nocciolo, e mettetele a cuocere in una calderuola con mezzo bicchiere di vino di Marsala, 150 grammi di zucchero, un po' di buccia di limone raschiata ed una presa di cannella. Tramenate spesso, e quando le albicocche si saranno quasi spappolate, versate tutto il contenuto della calderuola in uno staccio, e fatevelo passare premendo col mestolo. Raccolta indi in un adatto recipiente la marmellata così ottenuta; aggiungetevi un po' di cedro candito trinciato minutamente ed un bicchierino d'alkermes, mescolate bene il tutto, e servite freddo in una compostiera.

Volendo riempire di questa marmellata torte o pasticci, si tralascia di aggiungervi il cedro ed il rosolio.

38. - Marmellata di pesche.

INGREDIENTI: *Pesche, vino bianco o Marsala, zucchero, cannella, cedro candito, alkermes.*

Levate il nocciolo a 2 chilogr. di pesche della specie che meglio vi piace, tagliandole a pezzi; mettetele a cuocere in una calderuola con un po' di vino bianco comune o di Marsala, 150 grammi di zucchero ed una presa di cannella; lasciatele spappolare e condensare alquanto, tramenandole di

sovente, affinchè non abbrucino o si attacchino al fondo, e poscia passatele allo staccio, procedendo inoltre come per la marmellata di albicocche.

39. - Marmellata di susine.

Ingredienti: *Susine, zucchero, Marsala, cannella, limone, cedro candito, alkermes.*

La farete come quella di albicocche sostituendo a queste un'eguale quantità di susine della specie che più vi aggrada, avvertendo però che ove fossero un po' agrette converrebbe aumentare la dose dello zucchero.

40. - Marmellata di pere.

Ingredienti: *Pere, vino bianco comune, Marsala, zucchero, cannella.*

Prendete 2 chilogr. di pere, sane e sugose, mondatele dalla loro buccia, tagliatele a pezzi, gettandone via il torsolo e mettetele al fuoco in un bicchierino di Marsala, altrettanto vino bianco comune, 150 grammi di zucchero, un po' di cannella, e la raschiatura della buccia di mezzo limone. Tramenate spesso, e quando le pere sono quasi disfatte, passate il tutto allo staccio, ed avrete un'eccellente marmellata per riempirne torte e pasticci.

41. - Marmellata di mele.

Ingredienti: *Mele, vino bianco comune, Marsala, zucchero, cannella.*

Fate questa marmellata in tutto come quella di pere sopra descritta, sostituendo naturalmente alle pere un'eguale quantità di buone mele.

ISTRUZIONI PEI SIROPPI

Lo siroppo più semplice è quello preparato con zucchero ed acqua, ma si fanno siroppi anche sciogliendo lo zucchero col succo di alcune frutta o coll'infuso acquoso di qualche pianta aromatica; in questi ultimi casi il siroppo prende il nome della sostanza adoprata, e così dicesi *siroppo di ribes*, *d'altea*, ecc. La regola da seguirsi per la dose dello zucchero nella preparazione dei siroppi, è di metterne tanto quanto può sciogliterne l'acqua od altro liquido che si voglia. I succhi acidi delle frutta ne discolgono circa 160 grammi per ogni 100 grammi di succo; gli infusi ed i decotti possono discioglierne un poco più, ed in generale ve ne vuole sempre un po' meno del doppio in peso del liquido che si vuol adoprare.

Volendo adoperare un infuso, un decotto od un succo che già siano ben limpidi, basta sciogliervi zucchero bianchissimo a bagnomaria od a lento fuoco, e lo siroppo si otterrà senza bisogno di cottura nè di chiarificazione. Tuttavia è bene notare che la cottura preserva più lungamente gli siroppi, i quali altrimenti sono più che mai soggetti a muffire od a fermentarsi quando debbono essere così conservati senza l'aggiunta dell'alcool, come si pratica per la composizione de' rosolii.

Quando dunque occorre di chiarificare uno siroppo, lo si deve far bollire al fuoco dopo avere sbattuto nel liquido alcuni albumi d'uova (due albumi per ogni litro di siroppo), e schiumarlo durante la cottura. Si procurerà non di meno di tenerlo il minor tempo possibile sul fuoco, poichè con facilità lo zucchero si colorisce. Parecchi sono i segni che indicano il giusto grado di cottura del siroppo, ma il più semplice e si-

curo consiste nella densità: versandolo dall'alto deve filare come un olio, cadere senza spruzzare, formarsi in gocce rotonde, le quali, collocate le une presso le altre in un piatto, non si ravvicinano che lentamente; infine, soffiando sulla sua superficie, vi si deve formare una pellicola rugosa.

Il siroppo semplice a freddo si fa adoprando 2 chilogr. di zucchero per ogni litro d'acqua, e lasciando fondere senza il concorso del fuoco.

1. - Siroppo di ribes.

INGREDIENTI: *Ribes, ciliege, lamponi, zucchero.*

Prendete un chilogrammo di ribes, che non siano intieramente giunte a maturazione; 300 grammi di belle ciliege, ed altrettanto di lamponi. Togliete i noccioli ed i gambi o picciuoli a tutte queste frutta, spremetène il succo in un recipiente di terraglia, passatelo allo staccio e lasciatelo in riposo per 3 o 4 giorni in luogo fresco, tenendo però il vaso ben turato onde non abbia a svanire la fragranza. Colate poscia il liquido attraverso un pannolino, aggiungete 160 grammi di zucchero per ogni 100 grammi di succo ottenuto, e ponete al fuoco a bagnomaria. Allorchè lo zucchero si sarà perfettamente disciolto lasciate spegnere il fuoco e raffreddare il liquido, ed avrete così fatto lo siroppo, che conserverete in bottiglie ermeticamente turate.

Il soggiorno del succo in luogo fresco prima di aggiungervi lo zucchero, ha per iscopo di chiarificarlo col mezzo della fermentazione che vi si stabilisce, e fargli deporre le parti mucilagginose, che restano poi sul pannolino pel quale viene colato. Si può più prontamente ottenere questa chiarificazione unendo al succo un po' di fior di latte, che in breve si coagula, o coll'albume d'uova (v. *Istruzioni pei siroppi*), o infine sottoponendo il succo stesso all'azione dell'acqua bollente dopo averlo chiuso in bottiglie.

Se si adopera zucchero raffinato, e se il succo è ben chiarificato, non si formerà schiuma alla superficie del siroppo, tuttavia, se qualche bolla si lasciasse vedere, bisognerebbe toglierla prima di ritirare lo siroppo dal fuoco.

Quanto abbiamo detto sin qui, applicasi alla preparazione di tutti gli altri siroppi di frutta acide.

2. - Siroppo di ciliege.

INGREDIENTI: *Ciliegie, acqua, zucchero, cannella, albumina.*

Togliete i gambi ed i noccioli ad una certa quantità di belle ciliege, ben mature e sane; ponetele sul fuoco con pochissima acqua, e dopo averle fatte bollire per 15 o 20 minuti, spremetele per estrarne tutto il succo. Pesate allora questo ed unitevi tanto zucchero quanto il doppio del suo peso, nonchè un po' d'acqua nella quale sia stata in infusione, sino dal giorno innanzi, una proporzionata dose di cannella; ponete al fuoco in una calderuola, chiarificate con albumina e fate cuocere sinchè il siroppo sia ridotto a giusta densità, schiumando ogni volta che occorre. Lasciatelo indi raffreddare, e serbatelo in bottiglie ben chiuse.

3. - Siroppo di agresto.

INGREDIENTI: *Agresto, zucchero.*

Pigiate in un catino la quantità di agresto che vi occorre; passate allo staccio, e indi filtrate attraverso un sacchetto di flanella, raccogliendo il succo in un vaso di vetro o di terraglia. Preparate intanto e chiarificate uno siroppo semplice di zucchero (due chilogrammi di questo per ogni litro d'acqua); aggiungete per ogni litro di siroppo ottenuto 3 ettogrammi del succo di agresto suddetto; fate bollire nuovamente sino a che il liquido abbia preso una certa densità, e finalmente lasciate raffreddare il vostro siroppo onde riporlo in bottiglie.

4. - Siroppo di cedro.

INGREDIENTI: *Cedri, acqua, zucchero, albumi d'uova.*

Prendete una dozzina di cedri freschi; tagliate loro in giro tutta la buccia, che farete cadere sul fondo di un catino di terraglia; spezzate poi i cedri, gettateli sulle buccie medesime, pigiate colle pugna e lasciate in riposo per ventiquattr'ore. Mettete poscia il tutto entro una salvietta bagnata; spremete con forza onde farne escire quanto più succo sia possibile, ed aggiunto a questo un mezzo litro d'acqua ed un chilogrammo e mezzo di zucchero in polvere, ponete al bagnomaria in un

recipiente di vetro e fate cuocere convenientemente, chiarificando il vostro siroppo con albumi d'uova (v. *Istruzione pei siroppi*).

5. - Siroppo di more.

INGREDIENTI: *More, zucchero.*

Procuratevi 2 chilogrammi di more (frutto del rovo), che non siano troppo mature, e senza schiacciarle ponetele al fuoco in una calderuola con 2 chilogrammi di zucchero in polvere. Il calore farà tosto screpolare le more, le quali allora renderanno tutto il loro succo, che sarà perfettamente limpido, mentre se aveste schiacciato le frutta esso riescirebbe torbido. Discioltosi indi lo zucchero, pochi minuti di ebollizione basteranno perchè il siroppo sia fatto. Allora lo colerete attraverso uno staccio di crine, sul quale rimarranno le more spappolate, che vi guarderete dal premere, onde non intorbidare il vostro siroppo, che così non avrà bisogno d'essere chiarificato.

CUCINA PEI CONVALESCENTI

E

PEI BAMBINI

Le prime sostanze che si introducono nel sangue dopo una grave malattia, sono precisamente quelle indicate per ridonar forza ed energia al convalescente.

È necessario quindi che esse siano proprie agli stomachi deboli, e somministrate con parsimonia, perchè, adoperate oltre il bisogno, portano danno alla nutrizione pregiudicando l'esistenza stessa.

Allo scopo quindi di ammannire un cibo ristorativo ma leggiero ai convalescenti, si avrà cura di tener conto dei condimenti delle vivande che più ordinariamente si costumano nelle cucine. Il sale è il primo condimento d'ogni vivanda come quello che toglie ad esse il sapore insipido eccitando l'appetito e facilitando la digestione: va però adoperato in quantità che non possa recar danno, quindi il puro necessario.

Le droghe in generale vanno usate molto parcamente e meglio sarebbe pei convalescenti escluderle del tutto.

1. - Brodo di pollo o di vitello. (1)

INGREDIENTI: *Pollo o vitello, lattuga, cerfoglio, rapa, carota.*

Fate cuocere un pollo in due litri d'acqua con qualche foglia di lattuga e di cerfoglio, una rapa e una mezza carota. Il brodo di vitello si ottiene similmente, impiegando invece un

---

(1) Vedi *Istruzioni sui brodi*, pag. 75.

chilogrammo di coscia di vitello. Badate di scarseggiare nel sale.

2. - Panata semplice.

INGREDIENTI: *Pane, brodo di pollo o di vitello, burro.*

Tagliate a fette della mollica di pane, che porrete in una casseruola, bagnandola con sufficiente brodo di pollo o di vitello. Lasciate sobbollire alquanto; passate allo staccio, rimettetela al fuoco, e quando ha ripreso l'ebollizione ritiratela aggiungendovi contemporaneamente un pezzettino di burro.

Potrete unirvi anche un tuorlo d'uova sbattuto.

3. - Panata alla regina.

INGREDIENTI: *Pane, brodo, cappone.*

Lasciate inzuppare della mollica di pane in un bicchiere di buon brodo. Pestate della polpa di cappone cotto in bianco che unirete alla mollica di pane: passate allo staccio, stemperate con brodo bollente a sufficienza e servite.

4. - Gelatina semplice.

INGREDIENTI: *Gallina, manzo, vitello, carote, rape, uovo.*

Prendete una gallina vecchia, un mezzo chilogrammo di carne magra di manzo e un mezzo garetto di vitello; tagliate il tutto a piccoli pezzi che getterete in una pentola con due litri d'acqua. Salate, schiumate, e quando bolle aggiungetevi due carote e due rape tagliate a fette; coprite la pentola e dopo circa tre ore d'ebollizione passate il tutto allo staccio spremendo le carni. Quando il brodo sarà divenuto freddo unitevi un albume d'uovo sciolto in mezzo bicchiere dello stesso brodo; rimettelo al fuoco, e quando prende consistenza passatelo alla salvietta e riponetelo in luogo fresco affinchè si gelatinizzi.

5. - Zuppa di pane pesto.

INGREDIENTI: *Pane, brodo, burro.*

Grattugiate del pane, oppure pestate dei grissini che porrete poco per volta in una casseruola con brodo bollente, tra-

menando affinchè non si raggrumi; dopo dieci minuti di bollitura levate la zuppa dal fuoco unendovi un pezzetto di burro fresco; passatela al colatoio e servite.

6. - Zuppa vellutata.

INGREDIENTI: *Farina, latte, brodo.*

Rimestate a lungo un cucchiaio di fior di farina con due cucchiai di latte. Mettete a fuoco una tazza di brodo, e quando è in bollore versatene a poco a poco la metà nella farina sempre rimestando; poi unite questa al rimanente brodo, fatela bollire alcuni minuti, e ne avrete un brodo gradevole e leggiero che potrete anche servire con qualche crostino fritto al burro.

7. - Sagù in brodo.

INGREDIENTI: *Sagù, brodo, burro.*

Lavato il *sagù* in acqua bollente, scolatelo e mettetelo a cuocere nel brodo, fino a che acquisti l'aspetto come d'una gelatina alquanto liquida. Al momento di ritirarlo dal fuoco unitevi un pezzettino di burro. Si può anche cuocerlo nel latte, ed allora aggiungerete un po' di zucchero.

8. - Tapioka.

INGREDIENTI: *Tapioka, latte, sale, zucchero.*

La tapioka, o pane di cassava, trovasi in commercio tanto in grani di grossezza ineguale, quanto sotto forma di semolina. Quest'ultimo è il migliore. Fate bollire la tapioka, alla dose di un cucchiaio per ogni persona, in una tazza di latte con un granello di sale. Dopo dieci minuti di bollitura aggiungetevi tre o quattro pezzetti di zucchero, e quando è sciolta servite.

La stessa si potrà cuocere in buon consumato, aggiungendovi un pezzetto di burro.

9. - Brodo di farina di pomi di terra.

INGREDIENTI: *Fecola, brodo.*

Stemperate in poco brodo un cucchiaio grande di fecola, e versatela così stemperata in altro brodo bollente; tramenate e dopo pochi minuti d'ebollizione servite.

10. - Arrow-root.

L'arrow-root, che è una fecola esotica della maranta indica, lo si ammannisce nello stesso modo.

11. - Semolina.

Anche la semolina si prepara nello stesso modo; non dimenticatevi però di farvi sciogliere, all'ultimo istante, un pezzettino di burro.

12. - Pappa di farina di semola pei bambini.

INGREDIENTI: *Farina di semola, burro, brodo, sale.*

Fate soffriggere al burro un cucchiaio o due di farina di semola, tramenando sempre e badando che non si colori. Dopo circa dieci minuti unitevi a poco a poco del brodo; lasciate bollire alquanto, indi passatela al colatoio e servitela che vada bene di sale.

13. - Pappa di farina di riso.

Sostituite il latte al brodo, facendo attenzione che non si raggrumi, e procedete come sopra.

14. - Altra pappa di farina di riso.

INGREDIENTI: *Riso o farina di riso, brodo o latte, burro.*

Pestate nel mortaio del riso bianco e polverizzato, oppure prendete della farina di riso come si vende in commercio, facendo attenzione che sia ben fresca; ponetene un cucchiaio in una piccola casseruola versandovi sopra a poco a poco del brodo o del latte, tramenando onde riesca liscia e facendola cuocere lentamente per 12 minuti.

Al momento di ritirarla dal fuoco aggiungetevi un pezzettino di burro; passate allo scolatoio e servite.

15. - Pastine al brodo e al latte.

INGREDIENTI: *Brodo o latte, pastina, burro.*

Mettete a cuocere nel brodo o nel latte bollente, delle stellette, vermicellini od altra pastina; pochi minuti di bollitura bastano; al momento di ritirare la casseruolina dal fuoco scioglietevi un pezzettino di burro.

ALTRE VIVANDE PEI CONVALESCENTI

METODO PER INGRASSARE.

Le bevande dolci, gli alimenti mucilaginosi e di natura rinfrescativa, i consumati, le gelatine di giovani animali, in generale le carni poco cotte, il riso, le fecole del *sagù*, le poltiglie e le paste, la cioccolata senza droghe, i bagni frequenti, un sonno lungo e dolce, un esercizio moderato, sono sicuri mezzi per ingrassare.

MODO DI CIBARSI.

Sino a tanto che si è compiuta la digestione, non si deve mai mangiare. Alcuni suggeriscono ai deboli di stomaco di prender poco cibo e frequente; ciò è male, potendo accadere la colluvie gastrica nel corso dei morbi acuti.

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Quantunque la cucina sia screditata di attenersi ad usi antiquati, tuttavia col tempo taluni vecchi metodi di conservazione delle vivande scompariranno affatto mediante l'applicazione dell'acido salicilico.

La chimica, oltre d'aver trovato una facile dimostrazione di questa sostanza importante, ha altresì a sufficienza provato le qualità eminentemente antiputride dell'acido salicilico.

Latte, carne ed uova, non imputridiranno qualora vengano mescolati con una data quantità di detto acido, che si presta anche mirabilmente alla conservazione del vino e della birra.

Il cómpito della cucina si ridurrà a stabilire il quantitativo che richiedesi ad ogni articolo culinario, tenuto conto che ciascun individuo può senza verun inconveniente digerire grammi 1,5 d'acido salicilico giornalmente.

Provvisoriamente l'acido salicilico viene impiegato a ripristinare e rendere godibili carni ed altri alimenti d'incipiente putrefazione, più di quanto dovrebbesi usare per la conservazione dei cibi stessi.

La medicina impiega questa sostanza su vasta scala come mezzo disinfettante nelle esalazioni puzzolenti della bocca, dei denti, e del sudore dei piedi, come pure quale ristagno alle enfiagioni ed alle ferite di recente data, e finalmente la adopera in alcune malattie prodotte da contagiosa infezione del sangue.

La conservazione degli alimenti è della massima importanza per la cucina. Trattasi di conservare le verdure per l'inverno, di conferire lunga durata alle carni e ridonare un buon sapore a sostanze divenute insipide. Pei cuochi diventa questo processo di ancor maggiore interesse, in quanto che da una ben riescita conservazione di viveri, dipende la salute del corpo umano.

I metodi antichi di conservazione miravano ad allontanare tutti quei fattori che nuocevano alla salubrità delle vivande intaccandoli colla putredine, e tali sono l'aria, l'acqua, ed il calorico, oppure di combattere con altri mezzi la perniciosa loro influenza e cioè col sale, col creozoto, ecc. L'acido salicilico risponde ora perfettamente a questo scopo.

CUCINA DIETETICA

PER

GLI AMMALATI

L'esperienza ed i fatti hanno ormai constatato, che in moltissime malattie una buona cucina italiana, con retti criteri applicata, è di gran lunga preferibile a tutte le misture, gli unguenti e gli empiastri della farmacia.

Per ottenere la guarigione in certi casi di febbre e in quelle malattie di stomaco provenienti da scarsità d'alimento, come pure durante il puerperio, basterà attenersi alla scrupolosa osservanza del qui indicato regime di vitto, senza aver bisogno di ricorrere a medicine.

1. - Dietetica per l'obesità (*grassezza eccessiva*).

Un improvviso cambiamento nel metodo di vita, può dare origine a conseguenze funeste; ciò dicasi riguardo alle vivande di cui ci andiamo ora ad occupare ed in omaggio al fondamentale precetto: *lascia a poco a poco subentrare il giovevole al posto di ciò che ti arreca danno.*

Imporre una restrizione di vitto all'uomo corpulento è davvero un affare un po' scabroso, ed egli mal s'adatterebbe dopo aver avvezzato il palato ai più succulenti e ghiotti bocconi; l'unico mezzo quindi per indurlo a attenersi ad uno speciale regime di vitto, è quello di presentargli un abbondante lista di piatti meglio confacenti a combattere tale sua infermità.

Zuppe — di brodo di manzo, d'estratto di carne, di carne di selvaggina sminuzzata, di coscie di rane, d'ostriche e di ver-

dure. Da tutte queste zuppe dev'essere assolutamente bandito l'elemento grasso.

Carni. — Arrosto allo spiedo, beefsteak, arrosto di vitello, escluso il rognone, con salse magre e ben acide. Carne di cervo, daino e lepre, di pernice, piccione selvatico, beccaccie, e beccaccine. Si eviti il pollame grasso e si faccia uso di gamberi di acqua dolce, di lumache, di rane e frutti di mare; come pure trippa e cuore di vitello in salsa agra.

Insalate. — Indivia, lattuga, citriuoli, crescione, pomidori e ravanelli.

Frutta. — Frutta agra ed agrumi in genere.

Uova. — Il solo albume.

Formaggi. — Vietati i formaggi grassi di qualsiasi specie. Raccomandasi però il formaggio di grana stravecchio, sempre quando le disposizioni di stomaco ne lo permettono.

Caffè e thè. — Se ne può far uso ma senza latte e con scarsa quantità di zucchero.

Cioccolata e pasticceria. — Vietate.

Bevande. — Proibita la birra; da usarsi invece vini secchi, leggeri, con poca parte alcoolica.

VITTO GIORNALIERO PER L'OBESITÀ.

Ore 8 ant. — Beefsteak ed una tazza di thè senza latte.

Ore 12 merid. — Formaggio pecorino, carne salata, ostriche, ed un bicchier di vino secco.

Ore 4 pom. — Una delle zuppe già menzionate, acciughe ed insalata; dopo una mezz'ora un bicchiere di vino.

Ore 8 di sera. — Arrosto freddo e thè senza latte.

Raccomandasi inoltre il moto, mediante lunghe passeggiate, e, se occorre, anche con un po' di ginnastica e di scherma, per quanto lo comporti il fisico dell'ammalato; evitare i giuochi che obbligano a star seduti; d'inverno divertirsi al bigliardo, d'estate alle boccie, non trascurando in quest'ultima stagione il nuoto. Solo in tal guisa si riescirà a combattere ed a togliere l'eccessiva grassezza del corpo.

2. - Dietetica per la magrezza.

Siccome la magrezza può provenire da diverse cause, così nella compilazione della presente ricetta ci siamo occupati di

quella esclusivamente riferibile all'erronea scelta di cibi e di bevande.

Il miglior modo d'ingrassare è di far uso del latte. Meglio ancora che le zuppe di brodo di sago e tapioca, giovano invece quelle d'orzo, riso, sago, e tapioca al latte.

Fra i piatti di carne sono molto indicati tutti gli arrosti in genere assai grassi; arrosto di majale e di castrato, cotelette, oche ed anitre ben ingrassate; nel caso che questi arrosti grassi producessero disturbi di ventre allora si adottino: arrosto di lombo di vitello, quaglie, allodole ed ortolani.

Dei pesci i migliori sono: barbii, capigrossi, tinche, lucci, trote, aringhe, sardelle, acciughe, anguille, churene, lamprede.

Delle interiora: fegato di vitello, d'oca, d'anitra e di pesce.

Salami. — Sanguinacci, salame di fegato e in generale tutti quelli che abbondano di carne di majale.

Uova. — La frittata dolce, omelette al succo, e frittata con salmone e prosciutto.

Formaggi. — Gorgonzola e stracchino.

Il caffè ed il thè si devono prendere sempre con panna fresca; così dicasi della cioccolata.

Riepilogando si può dire che tutte le vivande ove c'entrano le uova ed il latte sono le più adatte per ingrassare.

Fra le *verdure* preferire quelle solo che contengono abbondante parte amidacea.

Frutta: quelle contenente porzione di olii grassi ed amido, come per esempio: mandorle, noci e castagne.

I cibi dolci con miele e zucchero sono eziandio raccomandabili, ma si cessi tosto dall'uso appena subentri bruciore allo stomaco.

Relativamente alle bevande, l'unica che in sè racchiude il potere d'ingrassare è la birra, di questa adunque non se ne faccia risparmio.

Vengono poscia in seconda linea i vini rossi spiritosi, di Bordeaux e dell'Ungheria, ed anche di tanto in tanto riesce assai giovevole un bicchierino di acquavite genuina.

3. - Dietetica per la rosolia.

Certe medicine, il di cui esito è incerto, influiscono svantaggiosamente sul corso regolare di questa malattia; in tal

caso il paziente è certo di trovare un sicuro rifugio nel trattamento dietetico. Al pari del medico, che ha dovuto in due periodi di tempo dividere l'applicazione dei farmachi, nel medesimo senso agisce il cuoco nell'indicare gli opportuni alimenti.

Durante il periodo della febbre è mestieri attenersi al regime di vitto per tale malattia prescritto; nei casi intermedi che si verificassero si raccomanda all'ammalato l'uso frequente, durante la giornata, del thè o meglio ancora dell'infusione di fiori di tiglio, tanto come bibita come per gargarismo. Se l'infiammazione progredisce ed attacca il polmone, diventa allora efficacissimo l'uso del thè, perchè con esso si ottiene l'espulsione delle mucosità raggruppatesi durante la notte, e si mitiga lo stimolo della tosse, quando lo si adoperi anche come suffimigio, e si strofini il collo con olio caldo.

Il vitto deve consistere in lardo magro, ben affumicato, con croste di pane pel pranzo, colazione e cena zuppa di latte.

Sviluppandosi i sintomi di cancrena, ciò che s'accorge dal fetore dell'alito, si dia da bere all'ammalato del vino vecchio barbera, dopo d'averlo nutrito con un piatto di carne. Se ne regoli la quantità secondo l'età del paziente.

4. - Dietetica per la scarlattina.

Allorquando l'andamento di questa malattia progredisce con regolarità, il dolore alla gola e la febbre diminuiscono, l'ammalato potrà dare un addio alle ricette del medico, sposando invece quelle del cuoco.

Gli adulti mangeranno tre volte al giorno zuppa di brodo non troppo grasso, e non tanto caldo; negli intervalli di tempo, composte di frutta agra, fredde ed appena dolcificate.

Ai fanciulli si diano tre zuppe al giorno di latte un po' allungato e di tanto in tanto qualche cucchiaio di latte quagliato.

Per bevanda si dia all'ammalato, ogni qualvolta lo desideri, acqua fresca di fontana, o tutt'al più qualche limonata. Ai fanciulli si tengano continuamente inumidite le labbra, ciò che ad essi procura un sommo refrigerio.

Se poi la malattia accenna a scomparire, diminuisce l'intensità della febbre, non avvenendo altre complicazioni in sfavore, si dia pure lo sfratto alle medicine, e sostengasi l'in-

fermo con arrosti e carne di primissima qualità; in sostanza, l'ammalato prenda posto alla tavola del convalescente.

Queste sono le norme alle quali è duopo attenersi nel procedimento normale. In caso di complicazioni, che possono manifestarsi in questa malattia con maggior facilità in confronto della rosolia, si osservino le seguenti pratiche:

Il dolor di gola verrà mitigato con abbondanti gargarismi di ghiaccio, da continuarsi sino a che l'ammalato trangugi senza il minimo disturbo.

Manifestandosi sintomi di cancrena alla gola, cosa facile a rimarcare dall'odore fetente dell'alito, si ricorra ai gargarismi di vino avendo la massima precauzione di non trangugiarne nemmeno una goccia, onde evitare il grave inconveniente d'inghiottire, assieme al liquido, la materia cancrenosa. Un quarto d'ora dopo ciascun pasto, si dia a bere all'infermo un mezzo bicchiere di vino.

Sviluppandosi l'idropisia con stimoli pungenti al canale dell'uretra, si diano per cibo materie farinacee e per bevanda latte di mandorle o di semi di canape. Scomparsi i disturbi all'uretra, fa duopo che l'ammalato bevi molto vino bianco ben allungato con acqua onde promuovere la secrezione dell'orina. Il thè e le bacche di ginepro possono essi pure venire adoperati.

Meglio però di tutto questo è il miglioramento della mescolanza del sangue in via dietetica. Buoni arrosti ed ottima carne di manzo sono i mezzi più graditi e sicuri.

Faccia l'ammalato tre pasti al giorno composti di beefsteaks, arrosto di montone o di selvaggina.

E per ultimo si badi che nella camera dell'ammalato vi sia una temperatura che non oltrepassi i 15 gradi Reaumur; che l'ambiente venga più volte ventilato durante la giornata; che la coperta del letto sia di lana leggera, e finalmente che l'ammalato indossi una camicia di bucato calda, la quale cambierà ogni giorno. Quantunque questi precetti riflettano puramente l'igiene, è indispensabile tuttavia il rigoroso loro adempimento.

5. - Dietetica pel vaiuolo.

La maggior parte dei vaiuolosi ricupera la salute attenendosi scrupolosamente ad un appropriato regime di vitto. Fino a quando la febbre persiste si ricorra al vitto indicato per le febbri.

Atteso l'enorme sperpero di parte nutritiva, che si manifesta in simile malattia, scaturisce evidente la necessità di doverla ripristinare e ciò si ottiene colle vivande le più nutrienti. In via normale l'essiccamento del vaiuolo ha luogo dopo il dodicesimo giorno; la febbre sparisce, l'ammalato dorme tranquillo e subentra l'appetito. Senza alcuna titubanza gli si può allora somministrare giornalmente, verso mezzogiorno, uno scarso piatto di carne, arrosto di vitello, e frutta giulebbata (mele o pere). Al mattino, invece del caffè, una zuppa di buon brodo. Verso sera di nuovo una zuppa, oppure trota o luccio a lesso con una fetta di limone. Trascorso qualche giorno gli si diano cibi ancor più sostanziosi, quelli cioè prescritti per gli anemici (poveri di sangue).

Gli stessi precetti d'igiene descritti per la scarlattina valgono anche pei vaiuolosi; cambio di biancheria e ventilazione nella camera dell'ammalato, il quale potrà abbandonare il letto appena succede l'essiccamento delle pustole, ma non deve uscire di camera sino a che le croste siano totalmente sparite, lo chè avviene nell'intervallo di quattro settimane.

6. - Dietetica per la pletora *(abbondanza di sangue).*

Pei sanguigni, ossia per coloro troppo ben pasciuti, col naso rosso, col polso accelerato, soggetti a capogiri, a congestioni cerebrali, ed a colpi apopletici, è d'uopo anzitutto mettere un freno alla quantità del nutrimento; fare in modo che tra un pasto e l'altro non debbano essere satolli e se fosse possibile esercitare anche un pochettino di digiuno.

Fare pochissimo uso di carne, e molto invece dei prodotti del regno vegetale. Cessi adunque il sanguigno d'esser carnivoro ed all'opposto diventi erbivoro. La carne ingrossa la massa del sangue, mentre i vegetali l'assottigliano e la depurano. La scelta dei cibi sia la seguente:

Minestre di brodo liscio con molta verdura.

Carni, preferibili quelle di vitelli da latte e del pollame giovane e sempre a lesso con salse leggiere, meglio ancora la salsa di pomidori.

Thè e caffè, sono troppo eccitanti, e si sostituiscano colla zuppa di brodo.

Verdure. — Carote, asparagi, verze, cavolfiori e spinaci. Ciò che più importa è che siano ben cotte.

Insalate. — Tutte le qualità ad eccezione delle patate e dei fagiuoli.

Frutta. — Meloni ed ananas.

Bevande. — Birra e vino bianco mescolati con acqua. Si raccomanda inoltre di fare grand'uso d'acqua di fontana.

7. - Dietetica per l'anemia *(povertà di sangue).*

In questo campo la cura dietetica ha ottenuto dei successi strepitosi, in confronto alla medicina, sulle fanciulle affette da clorosi (pallidezza estrema), sulle puerpere che soffrirono gravi perdite di sangue, sui convalescenti di lunghe e debilitanti malattie, su coloro i quali sono stremati di forze per sregolatezze o cattive abitudini di gioventù.

La causa di questa malattia la si riscontra nell'esistenza di sangue guasto, proveniente dalla poca quantità dei sali e d'albumina, nei tessuti cellulari, e da ciò ne deriva la difficoltà nel digerire, la debolezza dei nervi, ed il pallido colore della pelle.

A ricostituire l'organismo degli anemici, il còmpito del cuoco si ristringe alla compilazione di una raccolta di vivande ricche di sostanze albuminose.

Minestre. — Del miglior brodo ma ben sgrassato e con carne di selvaggina triturata.

Carni. — Quelle con abbondante materia fibrinosa, per cui: arrosto di vitello, arrosto allo spiedo, arrosto di capretto, e beefsteak, selvaggina e beccaccie. Si sopprimano le salse.

Siccome la carne è il più importante alimento per questo genere di ammalati, la mangino essi quindi tre volte al giorno o in forma di arrosto, o di beefsteak, o cruda triturata finamente, mescolandovi insieme sale, pepe, una cipolletta, piccoli citriuoli ed un tuorlo d'uova.

Caffè e thè. — Da usarsi con molta moderazione a motivo del loro potere eccitante, e mai prima del pasto.

Cioccolata. — È indicatissima.

Verdure ed insalate. — Poco o nulla di entrambe.

Latte. — Vietato.

Bevande. — Vino secco e completa astensione dei liquori.

8. - Dietetica per la malattia della pietra.

(*Prodotta in seguito a ritenzione d'orina*).

Taluni alimenti hanno la proprietà di sceverare dall'orina alcune materie in abbondanti quantità per concentrarle nella vescica urinaria, producendo la così detta urinite, sali d' urinite, calce ossalica e materie fosforiche.

Difficile è la composizione d'una lista di piatti, se prima non si è proceduto ad una ispezione ed analisi chimica delle orine.

Per l'urinite, ossia formazione della pietra in seguito a raggruppamento di acidi e sali d'urina, serve la ricetta indicata per la gotta, potendosi far uso anche del thè. Nella formazione della pietra derivante da calce ossalica, serve eziandio la medesima lista dei piatti ad eccezione dei cibi che contengono calce ossalica.

L'acqua da bere scelgasi quella con minore o nessuna quantità di materie calcarie.

Lo stesso dicasi nella formazione della pietra prodotta dai vari acidi fosforici, come fosfato di calce, d'ammoniaca e magnesia, carbonato di calce, ecc.; il trattamento dietetico rimane sempre quello menzionato, avvertendo di far uso di sostanze acide, perchè esse hanno appunto la virtù di sciogliere i suddetti sali e quindi si raccomanda l'uso delle frutta acidule e degli agrumi.

Anche il vino è da usarsi come avente la facoltà di effettuare la dissoluzione delle pietre calcarie.

9. - Dietetica per la diabete (*dispersione d'orina*).

In questa malattia, assieme all'orina, sprigionasi una grande quantità di parte zuccherina (circa mezzo chilog. nelle 24 ore) e viene notevolmente aumentato il volume dell'orina. Non è ancor messo bene in chiaro il motivo della formazione nel corpo d'una così enorme quantità di parte zuccherina, motivo per cui anche i rimedi terapeutici oscillano nell'incertezza di una buona riuscita e fanno sì, che molti ammalati ricorrano al regime dietetico, persuasi di rinvenirvi la loro salvezza.

Cibi al latte. — Tanto questi come il latte sono assolutamente da prescriversi.

Minestre. — Siano esse di brodo nutritivo con carne tritu-

rata; brodo di rane, di pesce, di gamberi, d'ostriche, e zuppa d'uova. Astenersi dai vegetali.

Carni. — Sono permesse tutte le qualità, tanto a lesso che arrosto, escluse però le salse.

Uova. — Si possono mangiare, quando però non vengano cucinate nè con zucchero, nè con farina.

Caffè e thè. — Da usarsi, ma senza zucchero e con panna.

Cioccolata. — Vietata.

Formaggi. — Non sono dannosi, ma è meglio astenersi a motivo che sono poco digestibili.

Pane. — Dev'essere di tritello confezionato espressamente.

Verdure. — Facciasi uso di asparagi, spinaci, cavolfiori, verze, articiocchi.

Insalate. — Carne di qualsiasi specie in insalata, inoltre lattuga, indivia e crescione.

Frutta. — Quella acidula e gli agrumi.

Bevande. — Come si disse pei cibi che non debbono contenere parte zuccherina, lo stesso dicesi delle bevande, le quali consisteranno in vini deboli, esclusa la birra.

Riguardo alla quantità da prendersi osservasi che far pasti abbondanti e bere a discrezione accresce, mediante l'orina, la secrezione dello zucchero, mentre il soffrire fame e sete la diminuisce.

10. - Dietetica per le emorroidi.

Le cause di questa malattia sono: il soverchio riempimento dei visceri addominali ed in ispecie dell'intestino retto; inerzia degl'intestini.

La maggior parte di questi ammalati sono anche pletorici (sanguigni).

Il regime di vitto è quello prescritto per la pletora e per la diarrea, salvo qualche modificazione, evitando, cioè, i cibi farinacei ed alcune verdure di egual natura.

Due specie di emorroidi si verificano; nella prima l'ammalato ha poco sangue ed il dilatamento dei vasi sanguigni dell'intestino retto non proviene da soverchio riempimento, ma bensì da rilassatezza dei medesimi ed allora può far uso della ricetta prescritta per gli anemici (poveri di sangue); nella seconda specie di emorroidi, che è la più comune e che si manifesta

con abbondanza di sangue, conviene attenersi al seguente regime di vitto.

Minestre. — Di brodo mescolato con pezzetti di carne finamente triturata, come pure minestre di magro con brodo di rane.

Fra le verdure si faccia uso delle sole erbe.

Carni. — Da mangiarsi tagliate a piccoli pezzi ed in moderata quantità, con salse leggere, e guarniture di frutti aciduli, siccome quelli che facilitano l'andar di corpo.

Uova e formaggio. — Da escludersi.

Cioccolata. — Neppure.

Caffè e thè. — Da prendersi con moderazione e sempre con latte.

Pasta, paste e pasticcieria. — Vietate.

Verdure. — Tutte le verdure indicate nella ricetta per i pletorici, usandone però con molta parsimonia, per evitare il grave inconveniente di ingombro di materie nell'intestino retto. I fagiuoli, le patate, e le verze, sono vietati.

Insalate. — Sono pochissimo adatte.

Frutta. — Fra le varie qualità, l'uva è la migliore per combattere le emorroidi.

Droghe. — È necessario astenersene assolutamente pel loro potere irritante.

Bevande. — L'ammalato faccia grand'uso d'acqua, tanto durante i pasti, come nel corso della giornata; di tanto in tanto potrà bere del vino bianco e della birra, entrambi però di qualità leggiera.

Raccomandasi inoltre l'esercizio dei muscoli e, per chi è in grado, anche l'equitazione.

11. - Dietetica per la scrofola.

Le pappine di farina e latte che si somministrano ai fanciulli e gli alimenti farinacei usati dagli adulti, contribuiscono ambedue allo sviluppo della scrofola, infermità che vien curata coll'olio di fegato di merluzzo, ben inteso che bisogna eliminare i cibi ora menzionati. Se all'ammalato ripugna l'olio di fegato di merluzzo lo si sostituisca col lardo affumicato.

Il regime di vitto è il seguente:

Latte. — Quando non sia adulterato è eccellente.

Caffè di ghiande. — Serve utilmente nella cura dietetica per questa malattia, come pure l'infusione di foglie di noci.

Zuppe di brodo e minestre. — Farne uso di quelle che contengono sostanze del regno animale, per cui è mestieri astenersi dalle zuppe al latte.

Carni. — Tutte quelle dei mammiferi e volatili; ciascun pasto si componga almeno d'una di queste vivande. Per guarnitura si usino pure gli erbaggi e si astenga dalle patate.

Uova e formaggio. — Entrambi da somministrarsi e specialmente i formaggi grassi.

Osservasi inoltre che la pasticcieria e tutte le vivande composte con sostanze farinacee, sono in questo caso nocive.

12. - Dietetica per la gotta.

Due liste di piatti si accennano per questa malattia, l'una adatta durante gli attacchi della gotta, l'altra indicata per la discrasia (infezione degli umori). Nel primo caso serve la ricetta per le febbri, nel secondo invece debbonsi aver sott'occhio le seguenti circostanze:

1.° Uno sconvolgimento nell'apparato digestivo precede sempre la comparsa della gotta e l'ammalato s'accorge da una eccessiva acidulità nello stomaco;

2.° Nella gotta il sangue è mescolato ad uvinite (acido uvinico); avviene sovente che la secrezione dell'uvinite va a depositarsi nelle articolazioni ed in altre parti del corpo;

3.° L'eccessività di uvinite formasi specialmente da una copiosa nutrizione d'azoto e dalla mancanza del moto.

E ciò premesso ecco senz'altro il regime di vitto:

Zuppe e minestre. — Debbono essere cucinate con brodo di pesce, di lumache e di tartaruga, oppure le così dette zuppe alla santé, con profusione di erbaggi.

Carni. — Carne di pesce servite fredde, in unione ad altri alimenti glutinosi. Carpione, luccio, trota, merluzzo, sogliola, sono le qualità più adatte.

Più tardi, quando l'ammalato sarà in via di miglioramento, potrà egli alternare questi cibi con carne di vitello, di agnello, di porcellino da latte.

Fra le vivande gelatinose si raccomandano le gelatine di pesce, di vitello, di pollo, e la trippa.

Caffè e thè. — Non adatti, perchè concorrono alla formazione dell'uvinite.

Cioccolata. — Pure non adatta pei motivi suesposti.

Verdure. — Quelle indicate pei pletorici (sanguigni).

Insalate. — Completa astensione di tutte le qualità, come pure di tutte le pietanze acidule.

Frutta ed agrumi. — Tutte le sostanze acide, concorrendo esse ad aumentare l'uvinite, così è indispensabile astenersi di tal genere di frutta, mentre invece le frutta dolci, pere, mele, uva, ben mature, ed in modesta quantità, sono di efficacia per il gottoso.

Bevande. — È un fatto che tutti quelli che non bevono nè vino, nè birra, non s'ammalano di gotta. Ne viene di conseguenza che l'acqua è la bevanda meglio acconcia, molto più se è minerale e delle fonti di Kissingen, Wiesbaden, Ems, Kerlsbad, Vichy, Taresp, S. Maurizio.

E finalmente, per quanto le gambe lo permettono, faccia il gottoso un pochettino di moto giornaliero.

13. - Dietetica per lo scorbuto.

Pochissime malattie s'incontrano, nelle quali il regime di vitto giova a ricuperare la salute come nello scorbuto; vi furono anzi dei casi disperati, in cui una indovinata cura dietetica operò un repentino miglioramento.

Abitazioni umide e scarso nutrimento sono le cause precipue di questo terribile morbo.

Esso si sviluppa a bordo dei legni destinati a lunghe navigazioni, fra la povera gente che nutresi di sole patate, e nel recinto delle prigioni.

Oggigiorno tuttavia, mercè la rigorosa sorveglianza dei viveri a bordo dei bastimenti ed i nuovi metodi introdotti per la conservazione degli alimenti, questa malattia tende a decrescere.

Abbiasi una gran cura nella scelta delle verdure: i legumi sono i migliori, come pure sono indicatissimi per mangiarsi col manzo i ravanelli, la senape, il sauerkraut.

Ecco il regime di vitto per gli ammalati:

Tre volte al giorno arrosto fresco di vitello, circa 100 gr. con ravanelli, crescione o sauerkraut e lattuga. La frutta sia della specie acidula.

14. - Dietetica per la stitichezza.

Lo stitico deve indagare le cause del male che lo affligge. L'inerzia degli intestini, la pochissima secrezione delle materie che li ingombrano e l'eccessivo agglomeramento di esse sono le origini del male, senza contare altre lontane cause, come l'abuso del mangiare e del bere che contribuiscono ad accrescerle.

Vi sono degli individui sanissimi, i quali non possono evacuare che ogni due o tre giorni e ad onta di ciò non provano incomodi di sorta. Fino a tanto che le cose camminano di tal maniera, sarebbe affatto superfluo di modificare il tenore di vita; ma allorquando si verificasse un malessere generale, un bisogno di andar di corpo accompagnato da dolori e punture, allorquando l'agglomeramento di materie fecali preme sui vasi sanguigni delle regioni addominali, producendo la gonfiezza ai piedi, la dilatazione delle varici, e provasi un sudor freddo per le membra e sviluppo delle emorroidi con indizio di itterizia, allora bisogna subito ricorrere ai mezzi energici che offre la terapeutica, adottando il seguente regime di vitto:

Zuppe e minestre. — Facciasi grand'uso di sostanze liquide, minestre assai brodose con discreta quantità di erbaggi.

Carni. — Sempre con salse; sono migliori le carni a lesso.

Uova. — Ad eccezione delle uova sode, si possono mangiare in qualsiasi maniera.

Caffè e thè. — La sola fusione di queste bevande.

Pane. — Di tritello.

Verdure ed insalate. — Cavolfiori.

Frutte. — Quelle acidule.

Bevande. — Vini e birra di qualità leggiere. Acque minerali da bersi un' ora prima della colazione.

Si raccomandano inoltre i clisteri di thè, camomilla, con un poco di sale, olio e sapone con acqua tiepida; mezzo litro circa per ogni clisterio, e da somministrarsi nelle ore mattutine. Anche il moto facilita la guarigione di questa malattia e lo si raccomanda quindi a tutte le persone, che per ragioni d'arte, industria o professione, conducono una vita sedentaria.

15. - Dietetica per la diarrea.

La diarrea è prodotta da un'alterazione nel canale intestinale, in seguito a rimasugli di cibi mal digeriti. I segni precursori della diarrea sono: brontolio e dolori di ventre, stanchezza e debolezza nei piedi. Causa la molt'acqua che vien sottratta al corpo, l'ammalato prova gran sete.

È un errore il credere che minor malanno sia la diarrea in confronto alla stitichezza. La diarrea non curata a tempo può avere delle funeste conseguenze, e di ciò se ne ha una prova nei fanciulli stitici, i quali crescono sani, mentre buona parte di quelli affetti da diarrea deperiscono e muoiono.

Minestre e zuppe. — Siano esse cucinate con brodo sostanzioso, condite con verdure farinacee.

Cioccolata. — La fava del cacao, senza la buccia e bollita con latte, riesce di grande giovamento.

Cibi di pasta. — Facciasi uso di pasta fina di Genova o di Napoli, con burro fresco e cacio parmigiano.

Frutta. — Frutta matura e di qualsiasi specie; la migliore è la mandorla.

Bevande. — Vini rossi tannici, ed acqua a piccole dosi. Si somministrino pure dei clisteri d'acqua di riso e brodo lungo di tapioca ai fanciulli. Tengasi ben coperto il corpo dell'ammalato con camicie di flanella e si evitino i bagni caldi.

16. - Dietetica per l'etisia polmonare (*tubercolosi*).

È dessa una delle più frequenti e pericolose malattie, nelle quali un opportuno regime di vitto opera talora dei miracoli. Non è raro il caso in cui una persona deve rinunciare alla propria arte, industria, o mestiere, per non soccombere a questa malattia, la quale attacca specialmente coloro che sono costretti a far abuso dei polmoni, e cioè cantanti, oratori, artisti drammatici, o quanto meno gli operai tipografi, scalpellini, mugnai, spazzettai, che per ragione di mestiere si trovano nella necessità di inghiottire della polvere durante le ore del lavoro.

Nelle grandi città, nelle quali la spazzatura delle strade si esercita sopra una vasta scala, producendo un enorme turbinio di polvere, la tubercolosi fornisce il maggior contingente di vittime.

Nell'etisia polmonare, il paziente non fa che continuamente oscillare fra la cura terapeutica e quella dietetica, sino a quando si decide di abbandonarsi intieramente a quest'ultima.

Vi sono dei cibi assai nutrienti per questa specie di ammalati, come per esempio le minestre di lenticchie e di farina di segala e la revalenta arabica, ma essi sono di così difficile digestione che il vantaggio resta pel compratore, e il paziente ne risente solo il danno. Così dicasi della gelatina di muschio islandese e del brodo di lumache. Chi proprio non ne può far a meno e si sente in grado di digerirli lo faccia senz'altro, in caso diverso si rivolga all'efficacia delle carni.

Precetto costante da osservarsi, ed al quale deve attenersi l'ammalato, sia il seguente: *Far uso dei cibi nutrienti, di facile digestione e tali da evitare la benchè minima irritazione ai polmoni.*

La lista dei piatti per gli scrofolosi, può servire anche per gli etici, giacchè queste due malattie hanno affinità fra di loro. Al seguente regime di vitto si atterranno anche quelli affetti da catarro cronico bronchiale, e da asma.

E dopo ciò ecco la rispettiva lista dei piatti:

Un'ora prima di colazione (7 ant.) beva l'ammalato l'acqua minerale ordinatagli dal medico.

Colazione (ore 8 ant.) Latte di capra o di asina appena munto con croste di pane.

Pranzo (ore 12). Se non vi è febbre, servono i cibi indicati pei scrofolosi, se la febbre esiste, valgono i cibi indicati pei febbricitanti.

Cena (ore 8 di sera). Una zuppa di brodo è sufficiente, perchè un pasto più copioso danneggerebbe l'infermo, essendo notorio che verso sera aumenta la febbre e si paralizzano le funzioni digestive. Non coricarsi subito dopo il pasto.

Si faccia giammai uso del latte alla sera, onde prevenire disturbi di stomaco e notti agitate.

Allo scopo inoltre di evitare, il catarro, la raucedine, il raffreddore, si guardi l'ammalato dall'aria cruda, dai forti cambiamenti di temperatura e dalle correnti d'aria.

Chi si trova in agiata condizione cerchi nell'inverno i climi miti e se ad onta di ciò persiste il catarro, beva un decotto di foglie di senna, fiori di sambuco, finocchio, anice e cremor di tartaro puro (1 cucchiajo pieno bollito in una tazza d'acqua). Nella peggiore poi delle ipotesi guardi il letto.

Il maggior disturbo per un tubercoloso è la difficoltà di respiro; raccomandansi allora pasti leggeri, perchè se lo stomaco è ingombro il diaframma, questo importante muscolo di respirazione, viene interrotto nelle sue funzioni.

Oltre la frugalità dei pasti occorre promuovere la risolvenza di corpo e questa si ottiene mediante le composte di frutta leggermente acidule.

Il color plumbeo del volto inondato di sudor freddo accenna la ritenzione dell'acido carbonico nel sangue, causa della difficoltà di respiro; l'ammalato che si trova in uno stato di stordimento, senza risentirne un fisico sconcerto, si guardi ben bene dal prendere le polveri o le goccie narcotiche

Verificandosi sputi sanguigni, oppure emorragia, procuri l'infermo di mantenere la massima calma fisica e morale e cerchi di non parlare. Oltre le applicazioni d'acqua fredda sullo stomaco, accorre in aiuto altresì la cucina. Ingredienti freddi, salati e sostanze acidule, sono i mezzi più semplici per lo stagnamento del sangue.

La cucina viene in soccorso sotto grandi forme. Quali ingredienti freddi sono ottimi i gelati di frutta. Fra quelli salati sonvi le acciughe salate, lardo, e prosciutto. Delle sostanze acidule si prestano le composte di frutta.

17. - Dietetica per le febbri.

La febbre arreca un'alterazione nelle funzioni digestive. L'ammalato, lungi dal sentire stimolo di fame, prova al contrario un bisogno estremo di bere. Una sete ardente lo tormenta e lo abbrucia. Lo si lasci bere acqua pura, fresca e limpida di fontana o di pozzo, mescolata, se vuolsi, con un po'di succo di limone, senza però abusarne, altrimenti gli si procurano dannose acidulità allo stomaco.

Prima che gli sia permesso di far capolino nella cucina, osservi per un determinato tempo un'esclusiva dieta, ossia digiuno, e siccome al febbricitante vengono talvolta delle strane voglie di cibi ancor più strani, resta assolutamente proibito a chi lo cura di accondiscendervi, pel semplice motivo che invece di nutrire il paziente, si alimenta la malattia che lo affligge. Quando il suo stato lo permetta, gli si amministrino cibi ben brodosi, i quali servono anche a mitigargli la sete. Dunque si

incominci dai brodi lunghi, e minestre con pochissimo riso. Zuppe di pane non ne deve assolutamente mangiare. In piccole quantità gli si somministri del gelato di limone, arancio o ananas. In seguito gli si dia giornalmente e per una sol volta un piccolo pesce, bollito a lesso, con una fetta di limone. Tanto per diversivo è pure adatto qualche cibo gelatinoso e leggermente acidulàto. Come pure lingua di vitello affumicata con salsa agra.

Quando la febbre diminuisce e l'appetito si fa sentire, allora si passi ad alimenti più sostanziosi, procedendo però sempre gradatamente e senza alcuna precipitazione.

In proposito sono indicatissimi gli arrosti ordinati pei gottosi. Una particolarità si nota in coloro che, abituati ad una succolenta e lauta nutrizione, debbono, a motivo della febbre, passare ad un tratto al digiuno il più rigoroso. In questi individui subentra un tale stato di avvilimento, da far temere per la loro esistenza. Manifestandosi il delirio, prodotto da eccessiva debolezza, il cibo più adatto è il pesce fresco, e servito freddo con aggiuntavi una modesta quantità di vino bianco, leggero e fresco. E finalmente si osserva che in tutte quelle febbri che stanno in stretto collegamento coll'infiammazione di un dato organo o viscere del corpo, devonsi appunto evitare tutti quegli alimenti che per loro natura potessero sul viscere stesso esercitare un potere irritativo.

18. - Dietetica pel rachitismo.

Ha origine questa malattia da un generale rammollimento delle ossa per mancanza di sostanza inorganica (calce), dalla quale appunto esse ritraggono la voluta consistenza e solidità. Si credeva dapprima che questa infermità fosse originata da certi alimenti privi della sostanza anzidetta, ma le posteriori indagini tacciarono come erronea tale supposizione. Le cause vennero trovate altrove e propriamente nella abbondante formazione dell'acido lattico, che ha il potere di disciogliere i sali delle ossa. Centro di formazione dell'acido lattico è lo stomaco. L'infezione della membrana pituitosa dello stomaco conduce spesso alla formazione di prodotti acidi, fra i quali l'acido lattico. Questo acido nasce dalla nutrizione di alimenti amidacei (paste, patate, ecc., ecc.). L'acido lattico dallo

stomaco si propaga nel sangue, dissolve colà i sali calcarei, i quali, invece di far deposito nelle ossa e renderle sode, sortono invece dal corpo assieme all'orina. Dal che ne deriva la rachitide. Vi furono dei casi, in cui simile malattia non provenne dalle suindicate cause, ma siccome la scienza non ha ancora pronunciato l'ultima sua parola su tal proposito, così il regime di vitto che più innanzi si esporrà, serve per il rachitismo emergente da quanto fin qui si è detto. Partendo da questo punto di vista, devesi combinare un regime di vitto composto di cibi contenenti i suespressi sali inorganici, ma nell'egual tempo non suscettibili alla formazione dell'acido lattico.

Il pane, le materie farinacee e i frutti in buccia, quantunque adatti riguardo ai sali inorganici, contengono tuttavia gli elementi atti a produrre l'acido lattico. Ai rachitici non si dia latte se non ordinato dal medico.

Gli alimenti più adatti sono le carni, siccome quelle che contengono maggior quantità di fosfato di calce.

Beefsteak, rostbeef, cotelette di montone; insomma le carni prescritte per gli anemici (poveri di sangue). Ai piccoli fanciulli si dia carne cruda finamente triturata. Si escluda in modo assoluto la carne di vitello, ed in generale quella di animali ancor troppo giovini, siccome povera di fosfato di calce. Il rosso dell'uovo è assai ricco di quest'ultima sostanza, quindi il di lui uso è sempre commendevole. Un cibo eminentemente sostanzioso pel rachitico, consiste in una zuppa di brodo nel quale vi sia in abbondanza della carne triturata unita a due tuorli d'uova.

19. - **Dietetica per le puerpere.**

Le levatrici trovano nei loro libri dell'arte norme sufficienti per sapersi contenere colle puerpere, ma ciò che difficilmente troveranno sarà il regime di vitto da applicarsi.

Usanze vecchie, frutto di stolti quanto grossolani pregiudizi, richiedono che la puerpera viva per otto giorni a pancotto, alimento tutt'altro che nutritivo, e decorsa esattamente la settimana, si passa di gran galoppo al vitto d'ogni specie ed in qualsiasi quantità. Dimodochè, all'acqua calda subentrano di punto in bianco le carni più sostanziose. Chi non vorrà di

leggieri comprendere quanto possa questo rapido passaggio di trattamento dietetico arrecar danno anzichè sollievo alla puerpera? La qualità e quantità di cibi da somministrarsi devono essere regolate dallo stato in cui trovasi l'ammalata.

Sta bene i pancotti durante i primi tre giorni, ma procedendo le cose regolarmente l'appetito non tarda a manifestarsi, specialmente quando la donna adempie al più sacro dei doveri, quello cioè di allattare la propria prole, ed allora occorrono cibi più sostanziosi.

Anzi tutto si diano alla puerpera zuppe al latte e farinate di latte, ed alcuni giorni dopo sostituiscansi queste vivande con minestre di brodo di pollo. Più tardi ancora, ed almeno una volta al giorno (verso mezzodì), arrosto di vitello o carne di vitello a lesso, con legumi e patate per guarnitura. Il cacao con latte, i cibi di farina e le uova riescono pure oltremodo giovevoli.

Evitare la frutta in buccia e non far uso in nessuna vivanda di droghe, le quali riscalderebbero il latte, con grave detrimento della madre e della creatura poppante.

La bevanda meglio acconcia è il decotto d'orzo tallito.

Tutto ciò si è detto nel procedimento regolare del puerperio, ma vi sono talora delle eccezioni, in forza delle quali devesi introdurre qualche modificazione nel regime di vitto.

La stitichezza e la ritenzione d'orina sono casi frequenti nelle puerpere e per liberarsene facciano esse molto uso di verdure tenere e ben cotte. I clisteri d'acqua devonsi mettere altresì in opera e le levatrici dovrebbero effettuare con maggior energia quanto loro si predicò nelle scuole.

20. - Dietetica pei neonati.

La mortalità dei bambini nel primo anno di loro vita è straordinariamente grande in alcuni paesi e molto più nelle campagne. A ciò contribuisce un'erronea scelta dei mezzi di nutrizione.

Il miglior alimento per un neonato è, e sarà sempre, senza alcun dubbio, il latte della propria madre; ed essa pure ne risentirà un sommo vantaggio, talchè dovrebbesi lapidare senza alcuna pietà quelle levatrici che consigliano il latte mercenario. Le statistiche provano che su 100 fanciulli allattati dalla

propria madre v'è una mortalità di 8 circa, mentre questa ascende a 30 per quelli allattati dalle nutrici.

Nell'allattamento devonsi osservare queste norme:

1.° Al fanciullo si porga la poppa 6 ore dopo la sua nascita;

2.° La madre non deve allattare subito dopo una violenta emozione d'animo o dopo l'immediata consumazione di un pasto;

3.° Se una poppa non è sufficiente si porga anche l'altra, in maniera di stabilire fra entrambe l'equilibrio circa la quantità del latte;

4.° Preservare lo stomaco da compressioni e da raffreddature;

5.° Dopo aver dato il latte si lavino con acqua i cappezzoli;

6.° Ciascuna madre per quanto sia di sana costituzione non dovrà allattare il bambino oltre i 10 mesi.

Riguardo al tempo ed alla quantità non vi è norma stabile, si dia la poppa ogni qual volta il bambino piange e sino a quando sia soddisfatto.

Madri gracili, oppure quelle affette da etisia polmonare, da scrofola o da sifilide, non devono allattare. Vi sono altri casi in cui devesi soprassedere all'allattamento, fra i quali la straordinaria grassezza del latte, che produce la diarrea nel poppante. Coll'andare del tempo il latte aumenta di sostanza sierosa, ma perde la parte zuccherina ed allora il bambino lo rigetta.

Emozioni violenti, maltrattamenti subíti, impeti di collera, possono essi pure produrre un'alterazione nel latte al punto di far ammalare il neonato. Le medicine che la madre prende influiscono sul suo sangue e per conseguenza anche sul bambino che allatta. Una suppurazione al petto passa nel latte, che diviene perciò nocivo.

Se adunque in seguito ai casi ora citati la madre non potesse allattare fa duopo rivolgersi ad una nutrice. Nella scelta della quale abbiasi cura di osservare che sia una donna sana di corpo e di mente; che non vi sia gran differenza fra l'epoca del parto e dell'età della madre della creatura che le si vuol affidare; che le poppe si prestino all'allattamento e che abbia latte sano e in sufficiente quantità.

Nell'impossibilità di trovare una nutrice si ricorra al latte di vacca ed anche a quello di capra.

Il migliore sarebbe quello della cavalla e dell'asina, poichè in merito alle proprietà che esso racchiude sono in prossima affinità col latte di donna.

Badare che il latte provenga sempre dalla medesima vacca, sana e ben nutrita.

Se alla vacca invece di fieno si dà erba e carote, tanto essa come il bimbo poppante si ammalano di diarrea; e, come più sopra si disse, che non è lecito ad una donna etica, scrofolosa e sifilitica di allattare, parimenti una vacca ammalata non potrà adempiere alle funzioni di nutrice.

Molto adatti sono i poppatoi inglesi.

Il latte di vacca dev'essere allungato con acqua zuccherata (grammi 20 di zucchero per un litro d'acqua). L'allungamento si farà nel primo mese per $^2/_3$ sulla quantità del latte, nel secondo e terzo mese per $^1/_2$, nel quarto e quinto mese per $^1/_3$, scorso il qual tempo si somministra il latte puro.

Se però il neonato venisse assalito da vomito, acidulità di stomaco o diarrea, si mescoli allora nel latte un cucchiaio da caffè della seguente mistura:

Bicarbonato di soda
Gomma arabica
Zucchero latteo ana 20 grammi

In campagna è assai più facile avere il latte genuino in confronto di quello della città, che vien sempre adulterato. In questo caso sarà buona cosa ricorrere ai surrogati, e cioè: al latte condensato, alle zuppe di Liebig, alle pappine di Gerber, di Löfflund e di Nesle e se queste qualità di nutrimenti non bastassero, si ricorra al bianco d'uovo sbattuto nel latte condensato. Ed allorquando il piccolo cittadino ha felicemente compiuto l'anno di età, gli si prepari una sedia alta onde possa sedere alla mensa della famiglia. Le minestre di latte e di brodo di carne con ingredienti delle specie dei cereali, formeranno il passaggio dalla poppa al pranzo di famiglia.

21. - Dietetica per le malattie degli occhi.

L'occhio, quest'organo così caro all'uomo e tanto delicato, risente assai facilmente di tutto ciò che altera le funzioni generali del corpo; è però necessario prevenirne le malattie

con cure tanto più sollecite, quanto più è difficile risanarlo una volta che abbia cominciato a soffrire.

Le offese che si possono recare all'occhio sono esterne od interne, dirette e locali o indirette e generali. Queste ultime, pregiudicando il sistema di nutrizione di tutto l'organismo, indeboliscono anche la facoltà visiva e talora si manifestano con sintomi locali nel bulbo dell'occhio. Gli oculisti sanno per esperienza, che la maggior parte delle malattie degli occhi, non provocate da cause esterne dirette, sono l'effetto evidente di un cattivo regime alimentare.

La persona che fa molto esercizio corporale, che respira in gran copia aria ossigenata e logora poco il cervello, assimila i cibi assai più facilmente di chi è obbligato a star seduto ore ed ore, in continua tensione intellettuale, assorbendo arie viziate. Indi è che il cittadino abbisogna di cibi più sostanziosi e facili a digerirsi, benchè in minor volume, che il campagnolo. Coloro poi che menano vita sedentaria, affaticando la mente, sono doppiamente esposti a sofferenze degli occhi, non tanto per il danno fisico che apporta alla vista la loro occupazione, quanto per lo sforzo stesso del pensiero, il quale consuma la sostanza cerebrale e ne fa sentire immediatamente l'effetto nel vicino nervo ottico. Questa perdita dev'essere prontamente riparata con una succosa nutrizione. Gioverà pertanto attenersi alle seguenti prescrizioni.

22. - Dietetica per prevenire le malattie degli occhi.

Cioccolata, latte, panna, burro, uova da sorbire, tuorlo di uova sbattuto con zucchero, non troppo pane e questo abbrustolato con burro, brodi concentrati, carni, specialmente arrostite con discreta cottura, formaggi, erbe, frutta. Il molto pane, i legumi, le minestre, e tutto ciò che contiene molta fecola, è piuttosto nocivo e converrà non farne abuso.

Il vino, la birra ed in genere le bevande spiritose, nonchè il tabacco sono da evitarsi studiosamente, quando si tratta di preservare gli occhi; perchè l'alcool e la nicotina, hanno una azione venefica diretta su tutto il sistema nervoso, sul cervello e sulla spina dorsale e quindi anche sul nervo ottico.

È qui opportuno osservare che le grandi perdite di sangue, in qualsiasi forma e per qualsiasi causa, turbano spesso in

modo deplorabile la vista, talora fino alla completa cecità. Anche le persone povere di sangue, come le ragazze anemiche e clorotiche, cadono di frequente in oftalmie, che si possono combattere vittoriosamente con una succosa alimentazione atta a ristorare tutte le forze vitali. Lo stesso può dirsi delle traccie morbose che lasciano nella vista il colèra, il vaiuolo, la scarlattina e l'affezione zuccherina dell'apparato urinario. Vi sono infine molte specie di malattie degli occhi che provengono da perturbamenti del sistema nervoso, in ogni caso è sempre conveniente seguire le prescrizioni suindicate per un mètodo di vitto il quale possa almeno alleggerire, se non sopprimere, il male.

23. - Dietetica per le oftalmie.

(*Provenienti da anemia, traccie di colera, ecc.*).

Pasti frequenti di latte, burro, *consommé*, carni arrosto, vino anacquato, uova purchè non fritte; pochi dolci; bevande toniche ed eccitanti.

Quanto alle lesioni dirette e locali dell'occhio, siano esse cagionate fisicamente, chimicamente o meccanicamente da cause esterne, o provengano da impiego inopportuno e nocivo della vista, hanno sempre bisogno di una dietetica saggia e prudente. Nel primo caso è d'uopo combattere l'infiammazione o flogosi locale inevitabile: nel secondo è duopo rinvigorire gli organi con vivande corroboranti.

24. - Dietetica per le oftalmie prodotte da cause esterne.

Brodi alquanto più allungati, carne lessa specialmente di vitello, frittura di cervella, uova non fritte, latte, burro, un po' di erbaggi, frutta ed acqua.

25. - Dietetica per le oftalmie conseguite da abuso della vista.

Caffè, cioccolata, bibite eccitanti e toniche, uova da sorbire, carni, specialmente abbrustolate, uso moderato di vino con acqua.

26. - Dietetica contro la corpulenza.

Le conseguenze delle deposizioni continuate di adipe nel corpo umano, diversificano a seconda del loro grado; ma possono anche divenire funeste ed anche intollerabili.

Finchè la pinguedine rimane fra certi limiti, l'adipe si depone esternamente fra la carne e la cute e può essere un vantaggio anzichè un male: viene infatti preso per indizio di persona sana e ben pasciuta. La rotondità di forme che procaccia risponde meglio al nostro concetto della bellezza, specialmente nel sesso gentile; l'adipe è allora un materiale di riserva per l'organismo; preserva dal freddo, regola la traspirazione. Ma ben differente è la cosa, quando la corpulenza sorpassa certi limiti. La respirazione diviene lenta e faticosa: ogni mossa penosa e sguaiata ad un tempo; si ha un nemico in sè che spinge rapidamente alla tomba, e pure, invece di pietà, si trova in tutti derisione; si è molesti a tutti quelli che si avvicinano. Ogni formosità scompare anche dalla donna: le braccia tornite si mutano in pesanti mazza-picchi, le fossette graziose del mento e delle guancie spariscono sotto masse di pelle floscia giallastra che pende goffamente all'ingiù, la bocca da zuccherina e sorridente, diviene odiosa per una smorfia delle più ridicole.

A nostro parere, la medicina avrebbe dovuto studiare un po' meglio questa malattia e cercare di alleviarla. In quella vece, verso nessun ammalato si è più crudeli come verso i corpulenti. Si pretende non mangino, non dormino, si affatichino oltre i limiti, si estenuino e si logorino le forze vitali per non impinguare.

Una saggia dietetica, però, cerca i modi di risanare il povero paziente con un sistema più ragionevole, e gli studi fatti recentemente, che diedero soddisfacenti e rimarchevoli risultati colle loro applicazioni, ci permettono di venire in suo aiuto e di procurargli conforto.

In massima generale, bisogna escludere dagli alimenti la fecola, lo zucchero, l'alcool, il grasso stesso e tutto ciò che serve alla respirazione e non contiene elementi plastici, poichè produrrebbe l'adipe, e concedere invece l'uso di ciò che ristora le forze vitali.

Il signor Bauting, celebre in Inghilterra e in Germania per

un sistema dietetico del quale egli provò sopra sè medesimo la virtù, prescrive quanto appresso:

Alla mattina. — Da 8 a 10 lotti di carne di manzo o montone, ovverosia pesce fritto, o qualunque specie di carne fredda (eccetto carne suina), una tazza grande di thè (senza latte e zucchero), un pochino di biscotto, o due lotti di pane abbrustiato senza burro.

Al pranzo. — Da 10 a 12 lotti di qualsiasi pesce (eccetto tinca ed anguilla), di qualsiasi carne (eccetto la suina), di qualsiasi legume (eccetto le patate); due lotti di pane abbrustiato e conserva di frutta; qualunque specie di volatili (eccetto le oche ed anitre grasse arrostite ed i colombi riempiti) e selvaggina; due o tre bicchieri di vino rosso. Sono da evitarsi assolutamente la birra, lo *Champagne* e il vino di Porto.

Nel dopopranzo. — Da 4 a 6 lotti di frutta, uno o due di biscotti, una tazza di thè senza latte e zucchero.

A cena. — Da 6 a 8 lotti di carne o pesce e uno o due bicchieri di vino rosso.

Prima di coricarsi. — Un bicchierino di acquavite, o di rhum, ma senza zucchero.

Questo ricettario è veramente più adatto ai costumi inglesi; ma valenti medici lo hanno uniformato, con qualche modificazione, a quelli dei nostri paesi.

Alla mattina, i più tra noi preferiranno il caffè al thè, e possono infatti sorbirne nella consueta quantità, ma senza latte e con meno zucchero possibile. Vi si potrà unire una fetta di pane abbrustiata, o biscotto (nè troppo dolce, nè troppo grasso), od un poco di pane bianco che non sia troppo fresco. Il burro e i dolci sono da evitarsi.

Chi è abituato a prendere una colazione alquanto sostanziosa, potrà cibarsi di un paio d'uova tenere, oppure di un po' di carne fredda o prosciutto crudo o lingua, con una fetta di pane non fresco: per bevanda un vino leggiero, ed infine una tazza di caffè o thè senza latte e con poco zucchero.

Al pranzo una zuppa brodosa e leggiera, carne lessata o arrostita, una porzione di legumi o conserva, senza grasso. Volendo aggiungere un paio di patate, è consigliabile di prenderle piuttosto lesse che fritte. Un po' di pane non pregiudica. È questo il vitto adottato nelle stazioni balnearie per le persone pingui. Per chi digerisce bene, non nuoce un po' di frutta crude.

Nel dopopranzo, la miglior bevanda è una tazza di caffè nero.

A cena, a seconda del desiderio, si potrà scegliere tra una zuppa e carne fredda, o prosciutto, uova tenere ed insalata, con un poco di pane.

È necessario usare moderatamente del vino, senza badare troppo alla distinzione fra rosso e bianco. Ma la bevanda assolutamente nociva ed a cui le persone corpulenti devono prendere marcata avversione, è la birra. In Italia non è in generale un sacrificio enorme il privarsene. Chi ne avesse l'abitudine, però, dovrebbe forzarsi in ogni modo a smetterla, sostituendovi l'uso di acque e bibite gazose, che riescono non meno piacevoli al gusto e molto più profittevoli alla salute.

Dei vegetali sono indicati specialmente: le insalate, i cavolfiori, i cavoli cappuccio, gli spinaci.

Questo regime è molto appropriato anche pei casi nei quali l'eccessiva pinguedine si accoppia alla gotta o trascende in malattia di cuore.

I pasti così regolati preparano il corpo ad un riposo notturno da 6 a 8 ore: è raccomandabile assai l'esercizio corporale e mentale, come pure l'uso di bagni d'ogni specie.

26 - Dietetica per gli stomachi deboli.

Nelle malattie dello stomaco, l'arte medica deve porre ogni studio a somministrare al paziente cibi tali, che lascino il più possibile in riposo l'organo travagliato, affinchè esso possa riaversi più presto, e nel medesimo tempo abbiano luogo le funzioni digestive necessarie alla vita.

Ora, è stato osservato che alcuni alimenti, anche nello stato normale del corpo, si trattengono pochissimo nello stomaco, passando invece rapidamente nel canale intestinale, ove se ne fa la trasformazione ed assimilazione.

Il latte si deve mettere primo in questo numero, sia perchè possiede in grado eminente i requisiti nutritivi, sia perchè non irrita le mucose nel suo passaggio. La dieta di latte è la più salutare pei casi niente affatto rari di ulceri allo stomaco, sia catarrali, sia perforanti, accompagnate talora da versamenti di sangue. Di tali ulceri si trovano le cicatrici nello stomaco di persone che non avevano mai sospettato di averle. Il più appropriato a tali cure sarebbe il latte di puledra o di asinella;

ma giova pure il latte di capra o di vacca. La cura dovrebbe farsi specialmente in estate, e la sua efficacia dipende non poco dalle condizioni dell'animale che fornisce il latte: condizioni sulle quali non possiamo diffonderci in questo brevissimo cenno, ma sul cui proposito non sarà mai male domandare consiglio al medico.

Non sarà tuttavia discaro al lettore che gli facciamo presenti i modi più adatti per verificare la purezza e bontà del latte.

1.° Provvedendosi in qualunque farmacia di una carta reagente, ciascuno potrà esperimentare che un latte fresco e buono non reagisce mai come acido, ma come alcalino o tutt'al più neutrale.

2.° Il buon latte è più pesante dell'acqua e quindi una sola goccia deve cadere al fondo.

3.° Una goccia di buon latte, versata sull'unghia di un dito, deve conservare la sua forma sferica: quello allungato con acqua invece fugge via e si disperde.

4.° Il buon latte è denso e bianchissimo, quello più leggiero tende all'azzurrognolo.

5.° Stropicciando una goccia di latte, fra le dita si prova se contiene materie grasse o no.

Le ore opportune ai pasti, anche perchè coincidono coi tempi nei quali i campagnuoli sogliono mungere, sarebbero le ore 8 del mattino, il mezzogiorno, le ore 4 e infine le ore 8 pom. La quantità non deve passare un quarto di litro per ciascun pasto. L'esperienza ha dimostrato che la nutrizione risulta sufficiente con un litro di buon latte nelle 24 ore. Quanto alla temperatura, non è mai troppo ripetere che il latte trangugiato nella stalla appena munto, e col calore naturale, è più salutifero, senza contare poi che è scevro di adulterazioni. Ma, in mancanza di ciò si potrà scaldarlo, non oltre i 28 gradi R. Il miglior modo di cibarsi del latte è lentamente a piccole cucchiaiate, accompagnandolo con qualche biscotto o crosta di pane molto bene arrostita ed immollata.

Se durante la dieta si producessero frequenti coliche, sarà opportuno di sorbire insieme al latte o dopo un thè di finocchio, menta, peccoe, ecc. I preparati di latte, come il siero e lo stesso *kumis,* che gli vengono surrogati quando il paziente non può sostenere il latte, hanno virtù nutritiva molto inferiore.

Il pane per gli ammalati di stomaco dev'essere apparecchiato appositamente, con minuziosa cura, di pura farina di frumento.

La cioccolata, il thè ed il caffè saranno buoni alimenti di transizione dopo la cura del latte, purchè un po' leggieri, ed il thè pure misto ad un tantino di zucchero e rhum.

All'infuori della cura del latte, insigni capacità mediche, elaborarono diversi ricettari per gli ammalati di stomaco, delle quali due sono i più comunemente usati:

I. Cura. — Cibi nutrienti, di facile digestione, con varietà chimica maggiore che nel latte.

Ore 8 ant. Una tazza (250 grammi) di latte con 40 grammi di biscotto.

Ore 12. Un tondo (250 grammi) di zuppa con un uovo.

Ore 4 pom. Due uova, moderatamente salate, con 40 grammi di crosta di pane.

Ore 8 pom. Come al mezzogiorno.

Nella notte. Una tazza (250 grammi) di latte con 40 grammi di crosta di pane bene abbrustiato.

II. Cura. — 8 ore ant. beefsteak (100 grammi). Thè di peccoe, una tazza (200 grammi) con crostini di pane (da 20 a 40 grammi).

12 ore. Zuppa (brodo di carne) 250 grammi, arrosto 100 grammi, con qualche legume da 20 a 50 grammi, un quarto di litro di vino e 30 grammi di crostini di pane bianco.

I legumi adatti sono: piselli e fave, gli uni e le altre verdi e giovani, carote, asparagi, spinaci, ecc., ben cotti. Per frutta possono servire: pomi, pere, ciliegie e prugne.

4 ore pom. Un uovo con crosta di pane da 20 a 40 grammi.

8 ore pom. Come al mezzogiorno. Se nella notte l'ammalato si accorge di qualche macchia, enfiagione od eruzione cutanea, tralascierà nel pasto della sera i legumi ed all'uopo anche la zuppa.

Nella notte. Una tazza (250 grammi) di latte caldo con crosta di pane (40 grammi).

Questo secondo ricettario è fatto principalmente per i convalescenti delle malattie di stomaco; ma vi sono casi, ed in ispecial modo in quei di catarro cronico stomacale, nei quali esso è preferibile al precedente. Persino nei casi di cancro allo stomaco possono sopraggiungere momenti nei quali sia indispensabile di sostituire questo secondo ricettario, più eccitante

e corroborante, all' altro troppo poco appetitoso. — Al beefsteak si possono sostituire giudiziosamente altre carni, non foss'altro che per varietà.

Il fegato degli uccelli selvatici dà alle vivande un saporito alquanto amaro e frizzante che promuove bene la digestione. Nell'apprestare gli uccelli selvatici bisogna aver cura di sottoporli a lunga macerazione, ciò che costituisce un raffinamento dell'*hautgoût*, come dicono i buongustai. Il burro fresco è il solo grasso per arrosto che deve entrare nella cucina di un ammalato di stomaco. Nell'arrosto sarà bene tralasciare la cipolla lardellata e le droghe: il sale dev'essere piuttosto scarso che abbondante. Non faranno male alcune fettine di cervello o di fegato o qualche pesce.

Non possiamo terminare questi brevi cenni, senza accennare all'importante scoperta della scienza moderna che adopera il pancreas degli animali come rimedio dietetico. A spiegare la sua virtù, peraltro, il pancreas ha bisogno di conservarsi in una temperatura non superiore ai 45° C. ed è perciò che ordinariamente viene frammisto crudo alle vivande, dissimulato da una preparazione piccante. Il più usato è il pancreas di porco, di pecora o di manzo. Esso viene spelato e accuratamente asciugato. Se ne rimuove quindi ogni benchè minima particella di grasso, il che riesce non facile specialmente per il pancreas di porco. Lo si riduce quindi ad una specie di poltiglia che si fa passare a forza per uno staccio di crine. Il pancreas così preparato, misto ad un po' di sale e ad un terzo di estratto di carne, si può anche conservare in un vaso ben chiuso, mai però al di là di una settimana.

Un quarto di litro di vino può essere permesso circa mezz'ora dopo quei pasti che consistono per la maggior parte in piatti di carne.

La birra è salubre per gli ammalati di stomaco e può essere presa durante il pasto, prima o dopo indifferentemente, quando esso si componga di carni affumicate. Ma in tutti gli altri casi, specie quando si usano salse grasse, non si deve bere birra che un paio d'ore dopo il pasto, poichè essa darebbe luogo a fermentazioni nocive.

Non ci fermeremo su parecchie altre indisposizioni, come la inappetenza, la fame sregolata (contro la quale giova l'acquavite, il tabacco e in caso estremo il fumo dell'oppio), i dolori

di stomaco (che svaniscono per lo più con una leggiera infusione ben calda), il vomito, ecc., e daremo piuttosto un ricettario contro la flatulenza.

27. - Dietetica contro la flatulenza.

8 ore ant. Beefsteak (80 grammi), caffè nero (200 grammi), crosta di pane (40 grammi).

12 ore. Arrosto di volatile condito soltanto con un poco di pepe e kümmel pesto; un quarto di litro di vino rosso, crosta di pane (40 grammi).

4 ore pom. Come alla mattina.

8 ore pom. Come al mezzogiorno.

Sorvoliamo su quella specie di dispepsia che consiste in una difettosa digestione delle sostanze albuminose, contro la quale furono trovati giovevoli dei prosciutti appositamente preparati con poco sale ed alcune cucchiaiate per ogni ora di vini leggieri poco acidi.

28. - Dietetica contro la pirosi *(acidulità dello stomaco)*.

8 ore ant. *Gelée* (100 grammi), una tazza di caffè nero senza zucchero (200 grammi).

12 ore. Un brodo (200 grammi) ben digrassato con uovo, o carne ben trita di animali giovani (250 grammi).

4 ore pom. Come alla mattina.

8 ore pom. Come al mezzogiorno.

Svegliandosi nella notte, arrosto freddo di volatile con *gelée* (80 grammi).

29. - Dietetica contro l'allargamento dello stomaco proveniente da enfiagione o restringimento del piloro.

6 ore ant. Una tazza (200 grammi) di latte e 20 grammi di crosta di pane.

9 ore ant. Un uovo sbattuto con 20 grammi di crosta di pane.

12 ore. 50 grammi di beefsteak all'inglese con 20 grammi di crosta di pane.

3 ore pom. Come alle 9 ant.

6 ore pom. Come al mezzogiorno.

9 ore pom. Come alle 9 ant.

Nella notte. 50 grammi di arrosto freddo con 20 grammi di crosta di pane bianco.

30. - Dietetica per le persone nevralgiche.

Le malattie dei nervi devono propriamente essere curate con metodi complessi, nei quali la dietetica ha una parte limitata e modesta. Quando specialmente sono sviluppate al punto da interessare seriamente il cervello o il midollo spinale, è indispensabile un'assistenza medica delle più scrupolose ed un regime che non è di nostra competenza il tracciare.

Ma, finchè non varcano il confine di nevralgie più o meno pronunciate, una regola intelligente di alimentazione può contribuire molto ed alleviare ed anche guarire del tutto le sofferenze.

Ecco un metodo di vitto confacente a chi soffre di nevralgia:

8 ore ant. Caffè nero leggiero; cacao d'Olanda privato del suo olio e bollito con acqua o latte; pan bianco o biscotto con burro e miele. Quando l'abitudine lo richieda, si può aggiungere una fetta di arrosto freddo o di prosciutto, due uova da sorbire, ecc. Non manchi la bottiglia d'acqua fresca.

10 $1/2$ ant. Possibilmente in compagnia, pane e burro con una piccola salsiccia, ovvero brodo con uovo ed un pochino di buon formaggio, del quale si suol dire in Germania che alla mattina è oro, al mezzogiorno argento ed alla sera piombo. Non nuoce un bicchiere di buon vino rosso ed anche una sorsata di acquavite pura e sana, perchè eccitante. Un uso assai moderato del tabacco può anche essere giovevole sotto questo rispetto.

12 ore. Una zuppa leggiera; carne fresca e giovane, di qualsiasi specie, talvolta lessata, tale altra arrostita, fritta, ecc., con frequente variazione; qualche pesce; fra i legumi di preferenza le fave ed i piselli. Un paio di volte per settimana si può far uso di *pudding*, ecc. Frutta fresche e secche.

4 ore pom. Una tazza di caffè, the, cacao, ecc., con un biscotto ben arrostito.

7 $1/2$ pom. Una fetta di arrosto freddo, o prosciutto uova

da sorbire, citriuoli, pane col burro, birra leggiera. Un paio di volte alla settimana si può sostituire a questi cibi una fetta di torta.

Negli intervalli fra questi pasti, la giornata dev'essere sempre occupata in piccole passeggiate o lavorio non troppo faticoso.

31. - Dietetica domestica per gli scolari.

Quando il fanciullo ritorna dalla scuola a casa, è dovere della famiglia e dei buoni educatori di provvedere allo sviluppo sano e vivace di quelle funzioni che nella scuola vengono necessariamente compresse e rallentate, quindi procurargli forte respirazione e moto all'aria aperta, esercizio muscolare specialmente di quegli organi che in seguito al lungo sedere e piegare il dorso a scuola rimangono in certa maniera più torpidi, cura diligente degli occhi ed esercizio a guardar lontano all'aperto, ecc., ecc.

Naturalmente fra queste varie cure prudenti, una delle prime e principali è quella di provvedere ad una opportuna e sufficiente nutrizione del fanciullo. Come in generale è regola dietetica che nella fanciullezza il latte debba formare uno dei principali sostentamenti del corpo, così, in modo particolare quando si manifesti un po' di anemia, il latte sarà più che mai necessario, come pure uova fresche, carne e brodo (freddi), quest'ultimo con un poco di carote e grasso, buon pane bianco non fresco.

Per gli scolari alquanto anemici è di un'importanza particolare anche la regolarità dei pasti, e in generale sarà bene adottare il seguente regime di vitto:

Alla mattina di buon'ora una tazza di latte, possibilmente appena munto, con un po' di buon pane bianco posato, o biscotto.

Per seconda colazione, un pezzo di lardo od un uovo cotto ma tenero con burro e pane.

Al mezzogiorno: minestra in brodo, un po' di arrosto e legumi.

Dopo la scuola pomeridiana: un pezzo di lardo con pane.

A sera: una tazza di latte con un poco di pane bianco.

Se il latte dapprincipio provoca spurgo o diarrea, vi si ag-

giunga un poco di polvere di cannella. Se gli acidi gastrici impediscono la digestione regolare del latte, giova un tantino di carbonato di calce in polvere. Se l'anemia ha raggiunto un grado notevole, specie nelle fanciulle, la cura delle uova sarà la più utile; in tal caso, in una tazza di brodo concentrato, misto ad una certa quantità di estratto di carne Liebig, si possono versare tre o quattro uova, a seconda dell'età del fanciullo. Per variare si daranno le uova talora battute con zucchero soltanto, tale altra con cioccolata, ora nella birra calda raddolcita, ora in zabaione, ecc. L'esperienza ha dimostrato che anche il caffè, non mescolato a cicoria, nè troppo denso nè troppo diluito, somministrato in una piccola tazza a fanciulli dai 5 anni in su, produce effetti salutari, mentre il vino e la birra risultarono decisamente nocivi.

32. - Dietetica per gli operai.

Non dimentichiamo che la questione più essenziale per l'operaio è di nutrirsi a buon mercato; tuttavia, anche tra i cibi di prezzo il più tenue, si deve fare una intelligente scelta per quanto concerne la sostanza e digeribilità dei cibi — ed un buon consiglio ci crediamo in dovere di darlo, se non agli operai stessi che stimeranno troppo lusso il consultare un libro di cucina, almeno ai padroni e a quanti dell'operaio devono aver cura. Quanto più l'operaio si affatica a spese dei suoi muscoli (composti di sostanze albuminate) tanto più ha bisogno di ristorare le proprie perdite con alimenti ricchi di albumina. A questo scopo, l'alimentazione più conveniente sarebbe mista, animale e vegetale. Posto però che l'operaio dovesse privarsi del frequente uso di alimenti animali, non soltanto di carne, ma pure di uova e latte, fra i vegetali almeno saranno da scegliere i cereali (frumento, segale, orzo, riso, granone) e legumi (piselli, fave, lenti). Ad ogni modo le minestre p. e. di lardo si rendano più sostanziose con formaggio, la minestra di patate invece con copioso latte. Molto nutritive sono le salsiccie di sangue, frittate, lardo, formaggi, ecc.

33. - Dietetica contro il verme solitario (*tenia*).

Dapprincipio si deve fare grandissimo uso di bevande e scarso invece di cibi, quelli pure conditi di cipolla, aglio, carote,

crauti, asparagi, citrioli in aceto, sardelle, insalate, aringhe, ecc. Di questi ingredienti si fa uso fino ad estirpazione del verme.

A questo regime di vitto si aggiunga l'opera diretta dei farmachi.

34. - Dietetica per le donne gravide.

In primo luogo la futura madre deve guardarsi da ogni irregolarità nel prendere cibi o bevande, poichè la digestione potrebbe soffrirne abbastanza durevoli perturbazioni. Essa avrà cura nel medesimo tempo di masticar bene i cibi, specialmente poi la carne. Quanto alla scelta dei cibi e delle bevande, sono da evitarsi studiosamente quelli eccitanti e calorosi, specie se provocano una forte palpitazione (come caffè o thè concentrati, liquori, droghe, ecc.), nonchè quelli indigesti o che promuovono l'urina (come sedani, asparagi, prezzemolo, cavoli, legumi secchi, carni affumicate o grasse, ecc.) Da raccomandarsi è, all'opposto, l'uso di vivande preparate con latte, uova, farine e carne fresca, con legumi pure freschi e di facile digestione e frutta. La miglior bevanda è l'acqua, il latte o la birra molto leggiera.

IL LATTE

Il latte è il migliore e il più essenziale nutrimento che si conosca, e voi al par di me, ottimi lettori, lo sapete; esso fu il primo nostro alimento e per suo mezzo siamo cresciuti sani e prosperi e questa è una prova che da sè solo è in grado di mantener l'uomo, poichè le sue proprietà nutrienti superano quelle di qualsiasi altro alimento.

Le qualità di latte che meglio si adattano alla cucina sono il latte di vacca e quello di capra. Quest'ultimo se è più ricco di parte zuccherina è però inferiore in quanto a burro e cacio.

Oltremodo estesa è la pratica utilità del latte, prestandosi esso a tutti gli usi della cucina.

Sgraziatamente nelle città le adulterazioni si effettuano su vasta scala e la tanto decantata panera, altro non è che una ingorda e laida mistificazione di acqua e farina.

I recipienti più acconci per la sua conservazione sono quelli di legno, di vetro, o di porcellana. Il rame e lo zinco sono nocivi.

La cura del latte è specialmente raccomandata nelle malattie del polmone e dello stomaco, e cioè nell'etisia polmonare e nei vizi cardiaci (spasmo dello stomaco).

Di sommo giovamento è inoltre la cura del siero di latte conosciuto nelle farmacie sotto la denominazione di essenza refrigerante.

In generale i sieri preparati negli stabilimenti di cura sono però migliori in confronto di quelli usuali composti d' acqua, di zucchero, di latte, di sale, d'aceto, e di siroppo di spino cervino.

Ad onta però di tutto ciò il latte avrà sempre la preferenza ed io lo raccomando caldamente ai miei pazienti lettori tanto sani che ammalati.

LIQUORI

1. - Punch.

INGREDIENTI: *Buccia di limone*, *thè*, *acqua bollente*, *zucchero*, *rhum*.

Sopra la buccia verde e trita di un limone mista ad un pizzico di thè versate 1 litro di acqua bollente. Dopo dieci minuti colate l'infusione e fatevi fondere 3 ettogr. di zucchero. Aggiuntivi poi due bicchierini di rhum, servite il punch, così fatto, nelle tazze. È inutile far uso del sugo di limone che, non aggiungendo nulla al gusto del punch, rende necessaria una quantità maggiore di zucchero.

2. - Anesone.

INGREDIENTI: *Zucchero bianco*, *acqua*, *spirito*, *essenza d'anice*.

Sciogliete gr. 80 di zucchero bianco entro 2 litri d'acqua pura, aggiungete litri 1 $^3/_4$ di buon spirito e mescolate bene, indi sciogliete gr. $^1/_4$ di essenza d'anice in un po' di spirito; ciò fatto unite al resto, e passate al panno ed avrete ottenuto il vero anesone.

3. - Wermouth ad uso Torino *(ristretto)*.

INGREDIENTI: *Corteccia di cedro, centaurea, genzianella, fiori di sambuco, sommità d'assenzio gentile, corteccia di china, legno quassio, pepe intero, bacche di ginepro*, graffani, *cannella, noce moscada, radice d'angelica, vino bianco.*

Prendete: corteccia di cedro gr. 8, centaurea minore gr. 5, genzianella gr. 6, fiori di sambuco gr. 15, sommità d'assenzio gentile gr. 10, corteccia di china gr. 15, legno quassio gr. 8, pepe intero gr. 3, bacche di ginepro gr. 5, *graffani* gr. 3, cannella gr. 5, noce moscada gr. 3, radice d'angelica gr. 6, vino bianco di Canelli (se è possibile) litri 4; pestate tutte queste droghe grossolanamente; mettete il tutto in una damigiana col vino, lasciate macerare per 15 giorni, indi filtrate ed imbottigliate. È questa una specie di essenza di wermouth molto amaro; con una bottiglia se ne fanno 4 o 5, secondo il gusto delle persone.

4. - Absenzio.

Ingredienti: *Acqua, spirito, essenza d'anice, essenza d'absenzio, zafferano, sostanza azzurra.*

Unite due litri d'acqua a due di buon spirito, aggiungete un gramma di essenza d'anice, ed un gramma d'essenza d'absenzio. Prendete una presa di zafferano, stemperatelo in un po' d'acqua pura, aggiungete qualche sostanza azzurra non nociva, unite al resto, filtrate ed avrete così un buon absenzio.

5. - Acquavite grappa.

Ingredienti: *Spirito, acquavite, acqua.*

Prendete due litri di buon spirito, aggiungetevi due litri di buona acquavita greggia, unitevi due litri di acqua pura, rimescolate il tutto, quindi lasciate depositare la miscela per qualche ora; tornate dopo ad agitarla.

6. - Acquavite Francia.

Ingredienti: *Spirito, acqua, estratto garofano, estratto cannella, zucchero.*

Unite due litri di buon spirito a due litri d'acqua pura, aggiungetevi quattro goccie di estratto di garofano, due goccie estratto di cannella e mescolate; fate abbruciare mezzo cucchiaio di zucchero, e versatelo poi nella miscela, questo servirà a dare il colore d'oro al liquido.

7. - Agro di cedro.

Ingredienti: *Limoni, cedro, zucchero in pane, acqua.*

Prendete 24 bei limoni maturi e fregate la superficie d'un cedro o di tre limoni contro un pezzo di zucchero in pane, che raschierete sopra un piatto; indi pelateli e con un coltellino divideteli a spicchi cui leverete i semi e la pellicola bianca; aggiungete la raschiatura e metteteli in una terrina. Mettete a fuoco in una casseruola di credenza due chilogrammi di zucchero con pochissima acqua, fatelo cuocere alla gran piuma che si proverà se dopo la bollitura di alcuni minuti immergendo la schiumaruola nello zucchero e soffiando attraverso i fori usciranno delle bollicine simili a quelle che si formano coll'acqua insaponata, o meglio si scioglierà in forma di stoppa; ottenuto questo risultato, gettatevi entro i limoni e dopo due lievi ebollizioni schiumatelo, e messolo in un vaso, attendete che sia freddo per imbottigliarlo.

Invece di frutto si può adoperare anche il sugo.

8. - Liquore caffè.

Ingredienti: *Zucchero, acqua, spirito, caffè.*

Sciogliete chilogr. 1 zucchero in litri 2 $^1/_2$ d'acqua pura, aggiungetevi 2 litri di buon spirito, mescolate bene, unitevi dopo un quinto di caffè carico, e filtrate il tutto.

9. - Rhum.

Ingredienti: *Spirito, acqua, estratto rhum, zucchero.*

Prendete due litri di buon spirito, unitevi un litro d'acqua pura, aggiungetevi grammi 5 $^1/_2$ di estratto di rhum, mescolate il tutto; quindi prendete mezzo cucchiaio di zucchero che farete prima abbruciare, unite questo al liquido e così avrete il colore; filtrate ed avrete dell'eccellente rhum.

10. - Liquore persico.

Ingredienti: *Zucchero pilè, acqua, spirito, essenza di persico.*

Sciogliete grammi 80 di zucchero pilè in due litri d'acqua; unitevi un litro di buon spirito, mescolate, indi versatevi 8 goccie d'essenza di persico, rimescolate e passate al filtro.

11. - Miscela per il cognac.

INGREDIENTI: *Coriandoli, garofano, cannella, buccia d'arancio, spirito.*

Prendete grammi 10 di coriandoli, grammi 8 di garofano, grammi 8 di cannella, 3 buccie d'arancio; ponete il tutto in un fiasco, unitevi litri 2 $^1/_2$ di spirito fino; lasciate a macerare per ore 48 o 50 avendo cura di rimuovere lo spirito nella fusione.

Modo di farlo.

INGREDIENTI: *Zucchero bianco, acqua, spirito.*

Sciogliete grammi 60 zucchero bianco entro litri 2 d'acqua pura, unitevi 2 litri di buon spirito e mescolate ben bene indi aggiungetevi $^1/_5$ di litro della fusione sopra indicata, amalgamate bene il tutto e filtrate.

12. - Birra di limone.

INGREDIENTI: *Zucchero grasso, limoni, acqua, bicarbonato, acido tartaro.*

Si pone in un recipiente un chilog. di zucchero grasso, col sugo di 4 limoni, vi si unisce litri 3 $^1/_2$ acqua pura bollente, e litri 3 $^1/_2$ pure fredda; si mescola bene, dopo vi si unisce grammi 2 $^1/_2$ di bicarbonato e grammi 2 $^1/_2$ d'acido tartaro in polvere, si agita poi bene il tutto, affinchè si sciolga, si passa ad un panno il liquido, che si imbottiglierà, avendo cura di assicurarne bene i turaccioli, poichè dopo qualche giorno, e principalmente d'estate, la birra fermentandosi sarà facile che ne esca inavvertitamente. Qualora poi la stagione fosse ancora un po' fredda si potrà mettere le bottiglie in luogo caldo.

13. - Liquore detto Vespetrò

INGREDIENTI: *Acquavite, semi d'angelica, grani di coriandoli, anice, finocchio, limoni, aranci, zucchero.*

In un litro e $^1/_2$ di buona acquavite mettete 50 grammi di semi d'angelica, 25 grammi di coriandoli, 6 grammi d'anici, 6 grammi di finocchio, 2 limoni tagliati a fette, e la buccia

di 4 aranci. Lasciate in fusione per circa tre settimane, agitando ogni tanto, aggiungete in ultimo 300 grammi di zucchero, in pezzi imbevuti d'acqua, e quando esso si sarà ben disciolto, decantate il liquore e filtratelo.

14. - **Rosoli.**

INGREDIENTI: *Zucchero, acqua, spirito, essenze.*

Fate sciogliere a freddo un chilogrammo di zucchero bianco in un litro d'acqua. Aggiungetevi un litro di spirito di vino scelto, ed una qualità di essenza della quale volete dare il nome al rosolio; così con un grammo di essenza di menta, avete il rosolio di menta; un grammo di assenza d'anice per il rosolio d'anice, $^1/_2$ grammo di essenza di cannella per avere il rosolio di cannella, ecc. Tali essenze si trovano in commercio già preparate, ed in tutti i laboratori chimici se ne può far acquisto con tenue spesa.

15. - **Albicocche o pesche nello spirito.**

INGREDIENTI: *Albicocche, o pesche, spirito di vino.*

Prendete due chilogrammi di belle albicocche o pesche ben mature, pulitele dalla peluria con un pannolino, punzecchiatele in ogni senso al nocciuolo con un spillo e gettatele nell'acqua fredda. Mettete a fuoco un tegame con un litro d'acqua bollente ed otto o nove ettogrammi di zucchero bianco; bollito e cotto finchè formi il gran filo (prendendone fra due dita ed allargandole) gettatevi entro i frutti, fateli cuocere lentamente dieci o dodici minuti, riversateli in una terrina, e quando sono tiepidi riponeteli negli alberelli col loro siroppo, aggiungendo un litro e mezzo di spirito di vino di prima qualità: turateli, copriteli con cartapecora, umettata e legata con spago, per conservarli in sito temperato. Il siroppo si può anche passare dapprima alla tovaglia.

26. - **Ciliegie e marasche nello spirito.**

INGREDIENTI: *Ciliege, zucchero, acqua albume, cannella, chiodi di garofani, spirito di vino.*

Prendete due chilogrammi di ciliege duracine, volgarmente

dette di carne, oppure delle marasche belle, lucenti e non troppo mature; tagliate loro la metà del gambo e riponetele entro appositi alberelli. Quindi chiarificate sette ettogrammi di zucchero con due bicchieri d'acqua, un po' d'albume, un pezzo di cannella in frantumi, 12 chiodi di garofano; cotto, filtratelo alla tovaglia, e quando è tiepido mischiatelo con tre litri di spirito di vino, riempite gli alberelli e turateli come si disse sopra.

SCOPERTE UTILI

1. - Macchie di caffè e di cioccolata.

Le macchie sulle stoffe colorate si levano insaponandole con un tuorlo d'uova intiepidito in un po' d'acqua calda; se le macchie resistessero, si potrebbe anche aggiungere qualche goccia d'alcool, soffregando leggermente con un pennello di setole di cignale tagliate corte.

2. - Macchie d'inchiostro sulle stoffe tinte.

Se queste macchie sono fresche, si lavano coll'acqua e s'insaponano, per potere separare le sostanze vegetabili: si leva poi l'ossido di ferro, che forma l'impronta rugginosa, con dell'acido solforico, o muriatico molto allungato con dell'acqua. Se le macchie sono vecchie, l'acido dev'essere più carico; si può usare anche il sale e l'aceto, frammischiato con del sale e dello stagno, oppure con dell'acido ossalico: questi sono i mezzi più adatti per le stoffe bianche, di cotone, o di lino.

3. - Macchie d'inchiostro, sulle stoffe tinte, e sulla carta stampata o disegnata

Se le macchie d'inchiostro sono recenti, si levano subito lavandole con dell'acqua di cloro. Quest'acqua ha anche la proprietà di levare da una carta, sia pure stampata, una macchia d'inchiostro senza alterare in nessun modo i caratteri. Il foglio macchiato lo si immerge nell'acqua di cloro, e dopo che la macchia è scomparsa, lo si intinge di nuovo in acqua limpida,

perchè la carta perda l'odor di cloro, ripetendo poi l'immersione nel cloro se la carta macchiata non è rimasta abbastanza pulita.

4. - Modo di levare macchie di sego e cerogene sulla seta.

Dopo aver levato l'unto superficiale con un coltello, converrà distendere la stoffa fra due dossali di sedili, in modo che la parte macchiata resti all'aria libera; si porrà sulla macchia un po' di polvere di pietra saponaria, o della magnesia, aggiungendovi pure alcune gocce d'olio di trementina, mischiate a spirito di vino rettificato. Si lascierà poi asciugare al sole, o all'aria aperta.

5. - Macchie di fango.

In generale basterebbe l'acqua, però si usa il rosso d'uovo, e in ultimo il cremore di tartaro in polvere.

6. - Macchie d'orina.

L'ammoniaca è il miglior reagente. Se la macchia è invecchiata, e l'ammoniaca non fosse bastevole, si farà sciogliere un po' d'acido ossalico nell'acqua: si laverà per bene la macchia e si farà agire l'acido.

7. - Macchie di sudore.

Le macchie di sudore si levano come si levano le macchie d'orina: si farà specialmente uso però del sale di stagno sciolto in una considerevole quantità d'acqua.

8. - Modo di levar l'unto ai baveri di velluto.

I baveri di velluto si possono pulire nello stesso modo che si sono pulite le stoffe di seta: quando la macchia d'unto è molta, converrà fregarla con un grosso pannolino asperso di burro o d'olio, e poi si laverà coll'essenza di trementina e di limone.

9. - Modo di levar l'unto dei baveri di panno.

Questi si lavano con un pannolino inzuppato d'acqua mista a alcali volatili o meglio ad ammoniaca liquida. Questi composti formeranno sul bavero una specie di spuma, che si leverà tosto adoperando un coltello. Si faccia questa funzione per tre o quattro volte e si ripassi poi la parte bagnata con un pannolino imbevuto in acqua pura.

10. - Modo di pulire le macchie d'inchiostro sulle stoffe bianche.

Si spreme sulla macchia del sugo di limone e poi si risciacqua nell'acqua pura. In mancanza del limone si può sostituirvi dell'aceto. Se la macchia non è affatto scomparsa, bisognerà dar la stoffa a bucato.

11. - Macchie d'unto delle ruote.

Si inumidiscono le macchie d'unto con dell'essenza di trementina aggiunta a qualche rosso d'uovo e si frega la macchia con un pannolino ben pulito, indi la si spazzola per bene.

12. - Macchie di ruggine.

Le macchie di ruggine sopra stoffe bianche si levano strofinandole con una mistura di cremor di tartaro, con dell'acido ossalico e con acetosella; sulle stoffe colorate, invece, con acido muriatico allungato con acqua.

13. - Per rialzare ancora il pelo al velluto.

Si applica al rovescio del velluto un pannolino umido, sul quale si passa sopra leggermente un ferro caldo; l'umidità che evapora spingendosi attraverso il velluto rialza i peli; fatta questa operazione si lascia asciugare il velluto all'aria senza toccarlo.

14. - Per ripulire i guanti di pelle di camoscio e d'agnello.

Si bagna nell'acqua pura un pezzo di flanella, la si fa passare sopra un po' di sapone in polvere, poi con essa si frega il guanto. I guanti bianchi, giallastri, o d'altro colore si strofinano a più riprese con una spugna intinta prima nel latte e cospersa di polvere di sapone bianco. Quando i guanti saranno quasi asciutti, bisogna stirarli ben bene.

15. - Modo di riguardare le pelliccie e le stoffe di lana dal tarlo.

Occorrerà avvolgerle e cucirle bene entro panni di bucato, mettendovi insieme molta canfora, e si terranno ben riparate negli armadi.

16. - Altro mezzo sicuro per conservare le lane e le pelliccie.

Gli odori forti come quello della canfora, del tabacco, del muschio, ecc., tengono lontani i tarli dal deporre la loro prole frammezzo alle spoglie di animali delle quali si ciba e si veste: e forse non è noto a tutti che non è già quella farfalla che si vede svolazzare, massime di notte, quella che corrode le lane, i peli, e le piume, ma sono i figli che da essa nascono, e durante lo stato di verme? Per cui involte le stoffe e pelliccie in tele di lino, cotone o seta si preserveranno sicuramente da tali insetti. Regola generale quindi è di battere bene le vesti e le pelliccie avanti riporle, perchè se già vi annidassero tali insetti, ne vengano espulsi; e quindi involgerle in una pezza come sopra si disse a guisa di sacco senza che vi possa rimanere un buco sufficiente perchè possa penetrarvi la farfalla madre a deporvi le uova.

Meglio è pertanto anticipare più che si può l'operazione, prima cioè che si vedano svolazzare le farfalle.

17. - Novissimo genere di sapone di terra creta per lavare le stoffe.

Si stempera la terra d'argilla (terra creta) in un po' d'acqua, lasciandovela per un quarto d'ora circa. Questa mistura si

versa sopra la stoffa che occorre pulire, la quale deve esserne molto bene inzuppata, poi la si spreme come si fa al solito coll'acqua e col sapone, e dopo pochi momenti si risciacqua la stoffa in molta acqua; finita questa operazione la stoffa sarà completamente netta.

18. - Per fare il bucato.

Si prendono 60 litri d'acqua, la si mette al fuoco in una caldaia con un chilogrammo di sapone tagliato a piccoli pezzi. Quando l'acqua bolle, empitene una tinozza e aggiungetevi grammi 15 di acqua ragia; deponetevi la biancheria e lasciatela macerare, fregatela, indi risciacquatela in acqua limpida.

19. - Modo di garantire le scarpe e gli stivali dall'umidità.

Si scioglie la gomma elastica, o caoutchouc nell'essenza di trementina, e si applica più volte questa vernice sulle scarpe e sui stivali: in tal modo si renderanno impermeabili all'acqua.

20. - Modo di impedire che si crepino i recipienti di terraglia e di vetro.

Si mettono in una pentola, vi si versa sopra dell'acqua fredda tanto che basti a ricoprirli; si mette la pentola a fuoco con entro questi recipienti e la vi si lascia sino a che l'acqua abbia pigliato il bollore, allora la si leva dal fuoco e la si lascia raffreddare. In tal guisa non c'è più a temere che si rompano nè bicchieri nè qualunque altra tazza anche versandovi entro liquidi bollenti.

21. - Modo di raggiustare la terraglia screpolata.

Si mette nel vaso screpolato dei pezzetti di zucchero con due o tre cucchiai d'acqua: si mette il tutto sopra un vivissimo fuoco badando di far scivolare il liquido sulla parte screpolata; lo zucchero scorre in mezzo alla fenditura e er il calore si carbonizza e la screpolatura rimane chiusa.

22. - Per istuccare i vetri.

Olio cotto essiccativo frammischiato con terra creta posta in quantità da formarne una densa poltiglia. Si mette in giro ai vetri quando occorre.

23. - Mastice per unire le pietre e le stoviglie.

Si prende una data quantità di fior di farina, s'impasta con acqua, e si mescola tanto, fino a che si osservi esser divenuta tenace e viscosa. Questa operazione dev'essere eseguita sempre tenendo le mani bagnate d'acqua, acciocchè la pasta non s'attacchi alle mani. L' efficacia di questo mastice si accresce quanto più si maneggia, e dopo immediatamente si impiega per gli usi.

24. - Mastice o catrame per turare ermeticamente le bottiglie.

Adoperate cera gialla grammi 40, colofonia grammi 80, pece resina grammi 80. Si liquefa la cera, vi si aggiunge la resina e quando il tutto è ridotto liquido, vi si immerge il collo della bottiglia e la si fa girare intorno a sè orizzontalmente allo scopo di ripartire egualmente lo strato di pece. Alcuni aggiungono alla suindicata mescolanza due parti di gommalacca, che serve a rendere il catrame trasparente e meno friabile.

25. - Macchie di ceralacca sui mobili.

Bisogna bagnare la macchia con dello spirito di vino, e dopo poco tempo si leverà, avvertendo però di non raschiare il legno, la crosta della ceralacca. Si ripeti questa operazione finchè la macchia sia affatto sparita.

26. - Modo di nettare i marmi e le porcellane.

Si prepara un bagno composto d'acido nitrico, e di 50 parti d'acqua. Se l'oggetto è poco voluminoso basta immergerlo nel bagno, e il suo pulimento si opera quasi da sè: poi lo si risciacqua con acqua pura e fresca, tenendolo riguardato dalla polvere finchè sia asciugato.

27. - Per ripulire le porte e gli usci inverniciati.

Si laveranno prima ben bene, in modo che qualunque macchia sparisca, con acqua e potassa, poi si risciacqueranno con una spugna intinta nell'acqua fredda.

28. - Metodo per nettare le cornici dorate.

Prendete: bianco d'uovo grammi 75, acqua forte allungata grammi 25, sbattete tutt'insieme, e nettate la cornice con una spazzola molle, imbevuta di questa mistura. La doratura ripiglia subito la sua vivacità. Questa operazione si può replicare varie volte sulla medesima doratura.

29. - Modo semplice d'incerare i pavimenti.

Si fa bollire in un vaso con dell'acqua una manata di cenere, rinchiusa e legata in un lino, poi si travasa, e rimettesi la liscivia a far bollire con alcuni piccoli pezzi di cera. Si distende quest'acqua sul pavimento, senza essere calda e fregasi quindi con una spazzola. In un istante il pavimento, il quale dovrà essere prima ripulito e ben secco, è cerato senza fatica. Quest'acqua di liscivia e di cera s'addensa un poco, ma non importa, ed essa si conserva per lungo tempo.

30. - Mezzo di purificare l'aria d'una stanza.

Mettete un gramma circa d'ossido nero di manganese in polvere grossolana in una bottiglia di cristallo con turacciolo smerigliato, versandovi poscia un gramma circa d'acido nitrico, ed una quantità uguale d'acido muriatico. Questa bottiglia così preparata può produrre lo sviluppo del gas per la durata di circa 6 mesi: questo sistema è utilissimo per purificare l'aria della stanza di un malato.

La bottiglia deve tenersi ben chiusa ed assicurato il turacciolo con due o tre pezzi di pergamena bagnata e ben legata. Volendo rinnovar l'aria della stanza basta tenerla aperta alcuni minuti secondi, quindi chiuderla ancora ermeticamente e fortemente.

31. - Modo di comporre un buonissimo inchiostro nero.

Si adoperano grammi 300 di noce di galla, 25 di caffè in polvere, 25 di zucchero, 75 di solfato di ferro e infine 2 litri d'acqua; si fa bollire questa mistura a fuoco lento sinchè sia di molto diminuita.

32. - Inchiostro violetto.

Occorrono 50 grammi di campeggio tagliato a minuzzoli e 4 litri d'acqua; si fa cuocere il tutto finchè sia molto diminuito; lo si fa passare allo staccio aggiungendovi poi 100 grammi di gomma arabica e 150 di allume.

33. - Acqua per tingere in nero le treccie di capelli.

Si sciolga in un dramma di nitrato d'argento cristallizzato chilog. 1.600 di acqua distillata.

Si bagnano con questa soluzione leggermente i capelli, si espongono per un po' di tempo all'azione del sole e si otterrà subito un magnifico nero.

34. - Modo per rendere le mani bianche e morbide.

Si prendano parti uguali di spermaceti e di olio di mandorle dolci e si facciano liquefare insieme, poi vi si aggiunga un poco d'olio di lavanda, e si strofini bene questo molle unguento fra le mani alla sera prima di coricarsi. Si mettano quindi i guanti, e si ripulisca alla mattina la pelle con crusca di mandorle o con sapone.

35. - Polvere per pulire i denti.

Mescolate grammi 20 di polvere di carbone assai fina, un'oncia di zucchero, 3 goccie d'essenza di garofani. Fate in modo che il tutto sia bene amalgamato, ed adoperatela.

36. - Cura contro il sudore dei piedi.

Appena usciti dal letto si asciugheranno i piedi con un pannolino, indi si spruzzeranno con un po' d'acquavite.

Questo mezzo è efficacissimo per guarire da questa molestia.

37. - Per distruggere le mosche.

Si abbruceranno delle foglie secche di zucca: questo mezzo è eccellentissimo, perchè esse fuggono o muoiono subito.

38. - Per distruggere i topi e gli scarafaggi.

Distendete sopra delle pallottoline di pane la polvere di scilla marittima che si vende dai farmacisti mista con grascia e burro. Questo è un veleno potentissimo contro codesti animaletti.

39. - Altro mezzo per distruggere i topi.

Si mischiano alcuni pizzici di calce viva in polvere con altrettanta farina e zucchero; si sparge il composto nel luogo infestato. I topi ne mangiano con avidità e poco dopo muoiono. La morte sarà più pronta se l'animale potrà bere dell'acqua. Questa nuova ricetta, non è dannosa per le persone o gli animali domestici, per questo è da preferirsi all'uso dell'arsenico.

40. - Metodo sicuro per distruggere le cimici.

Per avere questo risultato basta passare sui luoghi infestati un pennello imbevuto in una soluzione di cloruro di calce.

41. - Mezzo per allontanare le formiche.

Si prendono dei porri che si mèttono in un bacino pieno d'acqua; la fermentazione si effettua, avendo attenzione di agitare l'acqua tutti i giorni. Allorchè le formiche si mostrano in qualche parte, si avrà cura d'innaffiare bene il posto tutt'intorno con quest'acqua preparata. Questo sistema può essere adoperato anche per i rami e le foglie degli arbusti infestati dalle formiche, non facendo loro alcun danno, come non ne fa alle seminagioni le più delicate.

42. - Modo di apparecchiare un buon aceto di vino.

Si espone un recipiente, contenente dell'aceto, al freddo di una notte invernale; si troveranno la mattina, nel fondo del recipiente dei diaccioli, i quali si divideranno dall'aceto forte.

Se l'aceto proviene da un vino bianco, sarà quasi senza colore, e avrà invece un colore assomigliante al rosso rubino se proviene dal vino rosso.

43. - Salsa fatta con pomidori.

Si scelgono i pomidori i più maturi e si tagliano a fette e si mettono a cuocere in una pentola; disciolti bene che sieno converrà farli passare allo staccio; indi vi si metterà del sale e della noce moscada, dei garofani, del pepe e si farà bollire tutto ciò per qualche tempo finchè n'esca una mistura ben densa; si lascierà raffreddare e si metterà questa salsa in alcune bottiglie, badando bene di porle in luogo asciutto.

44. - Citriuoli *(cocomeri)* nell'aceto.

Prima si fanno cuocere nell'acqua da soli, e cotti si lasciano raffreddare. Indi in una pentola non stagnata si mette del sale, del pepe, dell'aceto e infine i citrioli con qualche foglia d'alloro e qualche cipolletta. Giunti al bollore si rimestano e quando hanno acquistato un bel color verde si ritirano dal fuoco, e appena raffreddati si versano in vasi di terra o anche di vetro, se occorre, coprendoli d'aceto.

45. - Citriuoli in conserva alla germanica.

Prendete dei citriuoli sani, metteteli in un recipiente di terra cotta e versatevi dell'acqua nella quale avrete disciolta una quantità di sale, unitevi qualche foglia di lauro, timo e poca parte di pepe in grana. Fate in modo che questi ingredienti rimangano sotto acqua applicando un peso qualunque. Dopo una quindicina di giorni potete estrarre i citriuoli e senz'altro mangiarli, che saranno divenuti saporitissimi.

46. - Conservazione dei frutti.

Per molti usi domestici e commerciali, è indispensabile la conservazione dei frutti, ma fra le tante regole indicate nessuna rispondeva in modo perfetto allo scopo che si voleva

raggiungere. Dopo molte esperienze si è potuto finalmente trovare il mezzo semplice e sicuro, e cioè:

I frutti destinati alla conservazione devono essere staccati prima della completa loro maturanza e ben spazzolati si immergono nello spirito e poscia si intingono parecchie volte nella gutta-perca liquida e pura sino a che sulla superficie degli stessi non vi si formi uno strato color bruno. Si conservano questi frutti in locali sotterranei con ambiente ad 8 gradi di calore. Prima di adoperarli si raschia via lo strato formatosi dalla gutta-perca.

La gutta-perca si fa sciogliere nel solfuro di carbonio e siccome da questa soluzione si formano tre strati, si prende lo strato di mezzo.

47. - Per conservare i fiori freschi.

Quando vedete che incominciano ad appassire metteteli in un vaso d'acqua tiepida in modo che un terzo dello stelo rimanga sommerso, di lì a poco vedrete il fiore ripigliare la primitiva freschezza.

48. - Modo per conservare a lungo le uova.

Basta immergerle per un minuto o due nell'acqua bollente, per cui il bianco dell'uovo forma allora una specie di membrana che copre l'interno, rendendolo impermeabile all'aria.

49. - Metodo per potere, in brevissimo tempo, ingrassare i polli ed altri animali di stiva.

Prendete delle fave, e toltone la buccia trituratele fino a ridurle ad una grossa farina. A 5 chilogrammi di fave così preparate, vi unirete un mezzo chilogramma o più di cimino ridotto in polvere; mescolate insieme le due farine e fatene una tenace polenta con acqua ben satura di miele. Dando a mangiare giornalmente questo cibo ai polli in brevissimo tempo s'ingrasseranno in un modo meraviglioso.

MEDICINA DOMESTICA

1. - Della digestione e alimentazione.

I cibi stritolati grossolanamente dai denti e imbevuti di saliva discendono nello stomaco, dove si impregnano dei sughi gastrici. Questi sughi rammolliscono la massa degli alimenti e dopo due ore circa la riducono in forma di una pasta grigiastra, acida, che si chiama *chimo*. Gli alimenti più prossimi alle pareti dello stomaco sono quelli che più presto subiscono il cambiamento chimico; tale operazione accade dalla circonferenza al centro della massa alimentare. Il chimo così preparato si avvicina all' apertura inferiore pilorica dello stomaco, poi passa nell'intestino *duodeno*, che può considerarsi come un secondo stomaco, colà il chimo viene a contatto col sugo *pancreatico* e colla *bile*, umori alcalini che gli fanno subire una nuova trasformazione. Il chimo nel duodeno perde l'acidulo che aveva; le materie grasse che contiene, combinandosi con i sughi biliari e pancreatici, producono una sorta d'emulsione di sapore dolce; l'amido del pane e delle fecole si converte in materia zuccherina; la fibrina animale si dissolve in gelatina, la gelatina si diluisce completamente, le parti simili a cacio si dissolvono. Quando ogni principio chimico ha subìto ogni trasformazione nel duodeno, il chimo si separa in due parti, l'una solida ed è l'escremento che percorre tutta la lunghezza del canale intestinale per essere rigettata; l'altra liquida, biancastra, chiamata *chilo* che è assorbita dai vasi chiliferi, i cui orifici si aprono negli intestini. Da questi vasi ricevuto il chilo è condotto nel serbatoio toracico, quindi nella massa del sangue venoso.

Tale è il cammino che percorre la digestione degli alimenti.

Questo riepilogo, quantunque assai breve, delle funzioni digestive farà comprendere quanta influenza abbia lo stomaco sull'organismo umano e quanto sia importante per la salute di conservarlo sempre nello stato normale, evitando di prender cibi troppo abbondanti, o di natura poco digeribili.

2. - Ubbriachezza.

Bisogna far bere all'ubbriaco dell'acqua tiepida e procurare così il vomito; poi gli si dia del thè caldo e leggiero o un'infusione di foglie di limone o d'arancio, o meglio ancora foglie di coca. Se l'ubbriachezza è grave bisogna dar a bere un bicchier d'acqua con due o tre goccie d'ammoniaca.

3. - Mezzo sicuro e semplice per la liberazione del singhiozzo.

Si prenderà una piccola presa di tabacco, si procurerà di starnutare, anche una sol volta, e il singhiozzo se ne anderà tosto.

4. - Punture di vespe, d'api e scorpioni.

Bisogna cauterizzare prima di tutto la parte offesa con una goccia d'ammoniaca o di essenza di trementina, o semplicemente applicarvi dell'acqua salata con un'infusione di prezzemolo pesto in molta quantità. Poi si leverà il pungiglione dell'ape se è rimasto nella ferita.

5. - Emorragia (*Sangue dal naso*).

Occorre applicare sulla fronte delle pezzuole bagnate nell'acqua fredda o nell'acqua mista ad aceto. Mettere fra le spalle sulla nuda pelle un pezzo di marmo, un ciottolo, o un corpo freddo.

6. - Svenimenti e sincopi.

Non bisogna alzare improvvisamente la persona svenuta nè farla sedere; lasciarla invece in una posizione orizzontale.

Occorre spruzzarle con forza la faccia con acqua fredda a molte riprese, farle fiutare dell'aceto o dell'acqua di colonia, ammoniaca o del fumo di penne bruciate, senza però comprimere troppo fortemente delle pezze inzuppate dei liquidi suddetti sotto le narici: agitare l'aria col ventaglio e allontanare le persone affatto inutili. Quando incomincia a riaversi le si darà da bere un sorso di vino buono, o alcune goccie di menta versate su un chicco di zucchero e miste a un po' d'acqua. Fa d'uopo sciogliere tutti i legami e abbottonature che stringono la persona, imbusti, legacci di calze, fazzoletti da collo e fare delle frizioni con dei panni caldi alle coscie, alle gambe e, se è possibile, a tutto il corpo.

7. - Screpolatura delle labbra.

Un mezzo semplicissimo per guarirle, consiste nel toccarle per vari giorni di seguito col nitrato d'argento avendo però l'avvertenza di coprire il maggior numero possibile di volte la piccola scoria con una sostanza grassa e solida. Lo scopo di questa seconda parte dell'operazione sarebbe d'impedire la formazione delle croste, le quali, se ciò nondimeno si formano, dovranno lavarsi con acqua tiepida.

8. - Modo di guarire le setole.

Le setole che vengono alle mani in causa del freddo, si guariscono strofinando le parti malate con del sugo di cipolla.

9. - Uso del geranio per guarire i tagli.

Le foglie dei geranei di qualunque specie esse siano, hanno il vantaggio di guarire prontamente i tagli, o le lacerazioni e altre consimili ferite. Si prende una foglia di questa pianta, la si schiaccia un pochino sopra una pezzuola di lino: la si applica poi sulla parte malata: e succede spesso che basti una sol foglia per ottenere la guarigione.

10. - Per inghiottire molto facilmente le medicine.

Tenendo per un po' di tempo un pezzetto di ghiaccio in bocca, si toglie perfettamente e momentaneamente al palato la facoltà

di percepire i sapori, così si potranno inghiottire, senza alcun disgusto, le medicine le più nauseanti.

11. - Angina.

È una fortissima inflammazione alla gola. La grande difficoltà a inghiottire, e il gonfiamento delle parti ammalate, sono i sintomi dell'angina. Bisogna che l'ammalato beva una tiepida decozione di malva, o d'orzo, o di linosa, ecc., raddolcificata con del miele. Se il sangue si porta violentemente alla gola, si farà un bagno ai piedi con acqua tiepida, in cui si metterà del sale o della senape.

12. - Botte.

La pelle è sparsa alcune volte da certe macchie rosse; queste si fanno scomparire usando dei bagni tiepidi, e bibite acide.

13. - Chinino.

Non lo si dà mai all'ammalato finchè dura l'accesso della febbre: bensì fra un accesso e l'altro. Per scacciare la febbre si prende fra il secondo e il terzo accesso sei decigrammi di chinino, e un grammo di solfato di chinino.

14. - Costipazioni.

Quando una costipazione tocca di passaggio delle persone che non ne vanno mai soggette, cede coll'uso di brodi di vitello: quando invece si ha tendenza a questa malattia, occorre fare del moto, astenersi dai liquori e dai nutrimenti eccitanti, usando invece dei bagni tiepidi e delle bibite rinfrescanti.

15. - Difterite.

I sintomi della difterite sono: un generale malessere, dei brividi di febbre, e una più o meno grande difficoltà alla deglutizione. Ogni cura domestica non può bastare, occorre chiamare con sollecitudine il medico.

16. - Geloni.

Occorre curarli fin dal loro principio, bagnandoli mattina e sera per mezz'ora in acqua di crusca tiepida. Per affrettarne la loro guarigione, occorrerà preparare il seguente rimedio esterno: 100 grammi di balsamo di Fioravanti, 100 grammi acetato di piombo liquido, 100 grammi d'olio d'oliva e 3 grammi d'acido cloridrico. Si laveranno i geloni quattro volte al giorno con questo liquido.

17. - Scarlattina.

I sintomi che la precedono sono violenti dolori di testa, che assalgono improvvisamente, una continua febbre, od una sete ardente con brividi di freddo, e sudori caldi: nel momento più fiero di questa malattia, si mostrano delle piccole punte rosse sulla lingua, sulle labbra e nella bocca. In capo a pochi giorni le macchiette rosse diventano color violetto, poi s'imbiancano, e si staccano per squaglie. Il volgo crede che questo sia il momento in cui la scarlattina, invece d'essere guarita, esiga maggiori riguardi; anche qui occorre l'opra del medico, non bastando le cure famigliari.

18. - Per far scomparire i porri.

Non di rado un bel viso, una bianca mano sono compromessi da qualche porro impertinente. Per scacciarlo applicatevi mattina e sera aceto forte: in capo a un certo tempo si appassisce, si corruga, e finalmente scompare.

19. - Contro i reumi e la gotta.

Chi soffre di artrite, di reumi, o di gotta, ricorra agli alcalini a base di soda, i quali aiuteranno a superare la crisi pericolosa della primavera.

20. - Gastricismi.

Date ai fanciulli alla mattina a digiuno un'infusione leggera di rabarbaro. Per le persone adulte si adopera con successo l'acqua di Sedlitz, oppure una soluzione di trenta grammi di

magnesia in un bicchier d'acqua. Non giovando questi semplici rimedi, ricorrete al medico, giacchè è segno che minaccia una malattia di stomaco.

21. Mal di reni.

Prima di tutto l'assoluto riposo: sono efficaci i bagni, e le bevande sudorifere; indicatissime le frizioni con balsamo Opodeldoh. Perdurando i dolori chiamate il medico.

22. - Slogature.

Queste avvengono quando un'articolazione è fuori del suo posto naturale: per es., se un osso è momentaneamente spostato. In questo caso bisogna senz'altro ricorrere al medico, ed evitare tutti gli empiastri o manipolazioni dei ciarlatani. In attesa del medico mettete l'ammalato a letto in modo che la parte slogata appoggi in ogni sua parte sul suo sostegno, applicando acqua fredda.

23. - Nevralgia.

Sfortunatamente per questo male non vi sono che dei calmanti più o meno efficaci, presi internamente, o che si applicano esternamente: riguardo ai primi occorre siano ordinati dal medico: pei secondi adoperate compresse inzuppate in una decozione calda di capi di papavero, cataplasmi di erba matricale cotta e rinnovata spesse volte. Giovano le fumicazioni.

24. - Orzaiuoli.

Sono piccoli tumori che vengono sulle palpebre. Si guariscono facilmente con mollica di pane di frumento imbevuta nel latte.

25. - Panereccio.

Malore che viene all'estremità delle dita, oppure alla radice delle unghie. Si presenta con dolore sordo, con battiti continui alla località ammalata, talvolta si può arrestarlo al suo nascere immergendo più volte al giorno per un quarto d'ora il

dito nell'acqua ghiacciata. Se il male è inoltrato applicatevi dei cataplasmi di farina di linosa o mollica di pane cotta nel latte; fate dei bagni con decozione molto carica di capi di papaveri. Maturo che sia il panereccio, apertosi da sè, o mediante un taglio, comprimetelo fortemente per vuotarlo, applicando quindi sulla piaga un composto di un tuorlo d'uovo mescolato ben bene con 15 o 20 grammi di trementina. A suppurazione ultimata applicate del cerotto, che affretterà la cicatrizzazione.

26. - Denti.

La pulitezza dei denti non è mai abbastanza raccomandata, essendo uno dei migliori mezzi per conservarli.

È da preferirsi a tutti i rimedi l'acqua pura aromatizzata con alcune goccie di menta o d'anice.

Bisogna sopratutto aver cura di non strofinare i denti o cogli spilli o colla forchetta, perchè ciò farebbe un gran danno.

Si raccomanda poi caldamente di non rompere coi denti le noci, le nocciuole e nemmeno i fili che sono quasi sempre imbevuti d'acidi.

Un rimedio efficacissimo per calmare il dolore dei denti è la canfora.

Quando i dolori sono più acuti si introduca nel dente guasto un pezzetto di cotone fatto a pallottola imbevuto di spirito canforato o di etere di canfora.

CONCLUSIONE

Come Dio volle sono giunto alla fine di questo libro e se ho abusato della vostra pazienza non fatemi il broncio perchè la mia intenzione era altamente umanitaria. Ho voluto raggiungere il duplice scopo di mantenere prosperosi i sani e far guarire gli ammalati. Ci sarò riuscito? In quanto a me lo spero, ma ho bisogno del vostro verdetto per giustificare le mie previsioni.

Intanto io mi preparo a studiare indefessamente e ad attingere nuovi lumi nella scienza gastronomica onde rispondere degnamente all'appello allorquando l'editore mi darà, come mi lusingo, l'onorifico e gradito incarico di accingermi ad una seconda edizione.

E qui prendo da voi commiato augurandovi buona salute ed ottimo appetito.

Prof. Dr. Leyrer

INDICE

ISTRUZIONI GENERALI.

ORDINE DELLE VIVANDE

IN LINEA ALFABETICA.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

Z

PASTE, PASTICCI
E PREPARAZIONI DI FRUTTA.

ISTRUZIONI PEI SIROPPI

CUCINA PEI CONVALESCENTI E PEI BAMBINI.

CUCINA DIETETICA PER GLI AMMALATI.

LIQUORI.

SCOPERTE UTILI.

MEDICINA DOMESTICA.

Inviare Commissioni e Vaglia a C. F. MANINI, Milano, via Cerva, 38.

MANUALI PRATICI

Ogni volume elegantemente legato tutto in tela L. **2.50** franco di porto.

Atlante geografico-universale, di R. KIEPERT, con testo di *R. Malfatti*, 5ª ediz. con 25 tavole
Apicoltura, di G. CANESTRINI, con 32 incis.
Arte mineraria, di V. ZOPPETTI, con 13 tav.
Bachi da seta, di TITO NENCI, con 41 incisioni e 2 tav. litogr.
Caseificio, di LUIGI MANETTI, con 18 inc.
Colori e vernici, di G. GORINI.
Concia delle pelli, di G. GORINI.
Conserve alimentari, di G. GORINI.
Enologia, di O. OTTAVI, con 12 inc.
Frumento e Mais, di G. CANTONI, con 13 inc.
Olii, di G. GORINI, con 7 inc.
Piante industriali, di G. GORINI.
Piccole industrie, di ERRERA.
Pietre preziose, di G. GORINI, con 12 inc.
Galvanoplastica, di R. FERRINI, 2 volumi con 45 inc.
Geometria pratica, di GIUS. EREDE, con 124 incis.
Imbalsamatore, di R. GESTRO, con 30 incisioni.
Industria della seta, di LUIGI GABBA.
Insetti utili, di F. FRANCESCHINI, con 43 incisioni ed 1 tavola.
Interesse e sconto, di E. GAGLIARDI.
Macchinista e fuochista, di G. GAUTERO, con 23 incis.
Metalli preziosi, di G. GORINI, con 9 incisioni.
Naturalista viaggiatore, di ISSEL-GESTRO, con molte incisioni.
Tabacco, di G. CANTONI, con 6 incis.
Tintore, di R. LEPETIT.
Viticoltura razionale, di O. OTTAVI, con 22 incisioni.

Spedisce C. F. MANINI, Milano, via Cerva, 38.

SPECIALITÀ
IN CIOCCOLATA OSMAZOMICO

PER

INGRASSARE E RIPRISTINARE LE PERDUTE FORZE

Il Cioccolata Osmazomico venne più volte premiato e ultimamente all'Esposizione Nazionale di Milano del 1881. Esso venne ammesso dalla Società Italiana d'Igiene creata sotto gli auspici di S. M. il Re.

È riconosciuto come **potente ristoratore delle forze**, quindi raccomandato per gli STOMACHI DEBOLI O INDEBOLITI da lunghe malattie.

Desso si confà inoltre per tutti quei casi in cui l'organismo ha bisogno d'elementi realmente riparatori, essendo fabbricato con **carne di manzo prima qualità** e secondo i dettami della scienza medica.

Per ogni pacchetto per sei tazze **L. 1.60.**

Spedisce il Prof. D. Leyrer, Milano, via Cerva, 38.

Tutti Veterinari



ossia **L'AGRICOLTORE VETERINARIO.** Maniera di conoscere, curare e guarire da sè stessi, senza l'aiuto del veterinario, tutte le malattie interne ed esterne degli **animali domestici**, cavalli, muli, asini, tori, buoi, vitelli, montoni, pecore, agnelli, capre, porci, cani, con aggiuntavi la cura delle malattie delle galline, polli d'India, oche, anitre, piccioni, conigli, gatti. **Vademecum pratico di veterinaria popolare**, premiato ricettario con pratica istruzione per **l'allevamento e ingrassamento.** Metodo per la nutrizione e loro governo, misure necessarie da prendersi nelle epidemie e nelle malattie contagiose e mezzi preservativi. — **23ª** Edizione. Trattato secondo l'attuale condizione della scienza. — Costa **L. 4.**

Inviare Commissioni e Vaglia a C. F. MANINI, Milano, via Cerva, 38.